unicef

Ministerul Sănătăţii
al Republicii Moldova

COPILUL NOSTRU:
GHID PENTRU PĂRINŢI

Chişinău 2003

COPILUL NOSTRU:
GHID PENTRU PĂRINȚI

Chișinău 2004

unicef

Ministerul Sănătății
al Republicii Moldova

La realizarea acestui ghid au colaborat:

UNICEF Moldova

Viorica Berdaga
Lilia Țurcan
Svetlana Ştefaneț
Lilia Jelamschi

Universitatea de Stat de Medicină şi Farmacie „N. Testemițanu“

Ala Holban

ONG, Centrul Național de Stimulare Timpurie şi Educație a Părinților

Maria Vrânceanu

Ministerul Sănătății al Republicii Moldova

Maria Țăruș
Lilia Oleinic

Asociația Medicală Teritorială Râşcani a municipiului Chişinău

Tatiana Clişcovschaia
Alina Osadciuc

Psiholog

Ana Chirsanov

Ediția prezentă a fost coordonată şi finanțată de UNICEF Moldova.

CZU 37.018.1:613.95(036)
C 70

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII

Copilul nostru: Ghid pentru părinți/UNICEF Moldova, Univ. de Stat de Medicină şi Farmacie „N. Testimițanu“, Min. Sănătății al rep. Moldova, ...; colab.: Viorica Berdaga, Lilia Țurcan, Svetlana Ştefaneț, ...
Ch. : S. n., 2004 (F.E.-P. „Tipogr. Centrală“). – 124 p.
ISBN 9975-9735-1-5
3000 ex.
37.018.1:613.95(036)

ISBN 9975-9735-1-5

© UNICEF
© Machetare computerizată Haruz Imagine

Cuprins

Prefață 5

Date generale despre copil şi familie 7

	Copilul la diferite vârste						
	0-3 luni	**3-6 luni**	**6-12 luni**	**1-2 ani**	**2-3 ani**	**3-5 ani**	**5-7 ani**
Dezvoltarea copilului	10	26	38	52	66	74	84
Sfaturi pentru părinți	11	28	41	54	68	75	86
Alimentația	11	28	41	54	68	75	86
Sfatul medicului	15	31	42	56	68	76	87
Îngrijirea copilului	18	33	44	58	69	78	88
Comunicarea şi jocul	23	34	47	62	70	80	91
Securitatea copilului	24	35	49	63	72	82	94

Rezumat 97

Anexa 1: *Curbele de creştere* 98

Anexa 2: *Standardele de îngrijire a copilului* 105

Anexa 3: *Bolile infecţioase care pot fi prevenite prin imunizare* 108

Anexa 4: *Calendarul vaccinărilor* 113

Anexa 5: *Îngrijirea copilului bolnav* 114

Anexa 6: *Primul ajutor în caz de urgenţe medicale* 119

Anexa 7: *Erupţia dentară şi îngrijirea dinţilor* 123

Faptul că aveți un copil nu vă face părinte, precum faptul că aveți un pian nu vă face pianist.
(Mihail Levine)

Prefață

După nouă luni de aşteptare, urmate de miracolul naşterii, iată-vă, în sfârşit, faţă în faţă cu micuţa fiinţă. Micul omuleţ, nou venit în lumea noastră, pare atât de neajutorat şi neadaptat la cele din jur! Aceasta însă e doar o iluzie. Natura a avut grijă să-l înzestreze pe puiul de om cu suficiente instincte şi abilităţi menite supravieţuirii. Dar ele vor da rezultate numai dacă îl veţi îngriji corect şi cu multă dragoste. Mama, tata şi toţi acei care îl înconjoară, vor face adevărate minuni împreună cu bebeluşul. Ştim că deja îl iubiţi din tot sufletul. Rămâne doar să vă înarmaţi cu răbdare şi tact. Şi nu uitaţi: deja din primele ore de viaţă copilaşul Dvs. este o Persoană care necesită atenţie, respect şi îngrijire.

Învățați să fiți părinți!

Ghid pentru părinți, elaborat în baza recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății şi aprobat de Ministerul Sănătății al Republicii Moldova, a fost conceput ca un ghid practic pentru Dvs., dragi părinți. Citindu-l, sperăm că veți afla lucruri noi despre creşterea şi dezvoltarea unui copil din pruncie şi până la vârsta şcolarizării. Aici vom încerca să găsim răspunsuri şi să propunem soluții la problemele ce apar odată cu naşterea copilului. Acest ghid cuprinde date din ziua apariției copilului pe lume până la vârsta de 7 ani. În mod special ne-am oprit la primele luni, deoarece atunci se pune baza sănătății şi personalității lui viitoare.

Tot aici veți găsi sugestii şi sfaturi concrete, privind îngrijirile specifice vârstei: alimentație, comunicare, jocuri. Veți cunoaşte şi măsurile de securitate, semnele de pericol pentru sănătatea copilului. Ca nişte părinți grijulii ce sunteți, puteți folosi acest ghid şi în calitate de jurnal. Noi vă propunem să-l completați cu observații personale. În timp ce băiețelul sau fetița Dvs. creşte, notați realizările şi problemele lui/ei de la o vârstă la alta. Cu siguranță, va fi un document original şi necesar în biografia oricărui copil.

Sperăm ca ideile expuse în ghid să vă ajute la creşterea unui copil sănătos şi inteligent. Succese!

DATE GENERALE DESPRE COPIL ŞI FAMILIE

Numele copilului .....

Prenumele .....

Data naşterii .....
ziua/luna/anul

Date despre mama:

Numele .....

Prenumele .....

Data naşterii .....
ziua/luna/anul

Profesia .....

Date despre tata:

Numele .....

Prenumele .....

Data naşterii .....
ziua/luna/anul

Profesia .....

Date despre surori/fraţi:

Numele ..... Data naşterii .....
ziua/luna/anul

Numele ..... Data naşterii .....
ziua/luna/anul

Numele ..... Data naşterii .....
ziua/luna/anul

Informaţii de contact ale medicului de familie/asistentei medicale:

Medicul ..... tel.: .....
(numele, prenumele)

Asistenta medicală ..... tel.: .....
(numele, prenumele)

Adresa centrului de sănătate .....

Telefonul Asistenţei Medicale de Urgenţă (Salvarea) 903

Completați această pagină cu ajutorul medicului Dumneavoastră!

COPILUL NOSTRU .....

s-a născut la maternitatea .....

masa corpului la naştere (grame) ..... talia/lungimea (cm) .....

perimetrul cranian (cm) ..... perimetrul toracic (cm) .....

Grupa sangvină ..... semnătura medicului .....

A fost vaccinat la maternitate contra:

Hepatitei virale B (vaccinarea 1) .....
(indicați data vaccinării, doza şi seria vaccinului)

Tuberculozei .....
(indicați data vaccinării, doza şi seria vaccinului)

Alăptat peste ..... minute după naştere.

La externare din maternitate se alimentează:

la sân ..... mixt ..... artificial .....

Alte date importante
(contraindicații, alergii, tratamente permanente sau de lungă durată, maladii cronice, etc)

.....

.....

.....

.....

.....

COPILUL LA DIFERITE VÂRSTE

Vârsta 0-3 luni

Fiecare copil este unic în felul său. El se deosebeşte nu numai după culoarea părului şi trăsăturile feţei, dar mai are şi un temperament al său, moştenit genetic. Iată de ce unii sugari sunt mai pasivi, iar alţii mai vioi. Deci să nu vă îngrijoraţi în caz că micuţul/micuţa Dvs. doarme două-trei ore în şir. Sau dimpotrivă, este energic(ă) şi nu vă lasă să închideţi un ochi. Fiecare este dotat cu un ritm individual de creştere şi comportament.

De obicei, nou-născutul cea mai mare parte din timp doarme – aproximativ 20 de ore din 24. Face mişcări puţine, ţine pumnişorii strânşi, zâmbeşte prin somn. Când este pus la sân, întoarce capul, prin reflex, şi începe să sugă. Recunoaşte vocea mamei, clipeşte la o lumină puternică, aude sunete, desluşeşte forma obiectelor. El încearcă să urmărească faţa mamei, chiar dacă îi vede numai conturul. Îşi exprimă foamea şi alte indispoziţii prin plâns.

Între 1-3 luni copilaşul Dvs. se va schimba rapid. Acum pe lângă reflexele înnăscute îi apar şi alte însuşiri. Micuţul are mişcările mai coordonate, petrece ore în şir privindu-şi mânuţele sau desenul de pe tapet. Vă recunoaşte faţa, vocea. Iar aproape de 2 luni va începe să gângurească, să zâmbească pe deplin conştient cu toată feţişoara. Curând va deosebi şi alte mirosuri pe lângă cel al laptelui matern.

Dezvoltarea copilului

Dezvoltarea unui copil reprezintă o experiență unică și minunată pentru părinți. Urmăriți-l cum crește: primul pas, primul cuvânt, primul dinte – acestea sunt reperele majore pe care le va atinge copilul Dvs. Dar creşterea şi evoluția lui este un proces continuu şi compex, care se caracterizează prin schimbări la nivel fizic, emoțional, social.

Creşterea copilului poate fi urmărită prin măsurarea greutății şi lungimii corpului şi a perimetrului cranian. Pentru a vedea cum creşte copilul Dvs., Vă propunem să completați următorul tabel.

Completați şi analizați cifrele din tabel împreună cu medicul de familie.

Vârsta copilului	Masa corpului în grame	Lungimea în cm	Perimetrul cranian în cm
1 lună			
2 luni			
3 luni			

Colectând datele respective la diferite vârste veți putea desena curbele de creştere a copilului (Anexa 1). Aceste curbe vă vor permite să comparați masa, lungimea corpului şi perimetrul cranian al copilului Dvs. cu media specifică vârstei.

Deşi nu veți găsi doi copii care să se dezvolte la fel, la o anumită vârstă ei trebuie să poată face anumite lucruri. Dumneavostră ca părinte sunteți persoana cea mai portivită pentru a le observa şi a le nota.

Aveți aici anexată o boxă cu întrebări-repere privind deprinderile copilului la vârsta de 3 luni. Scopul acestor întrebări e să vă facă mai atenți la dezvoltarea fizică și emoțională a bebelușului. Un copil sănătos la vârsta de 3 luni posedă majoritatea deprinderilor enumerate. Dacă răspunsul la o întrebare este negativ, nu vă îngrijorați. Un NU oarecare nu înseamnă că copilul Dvs. are deja o problemă. Fiecare copil se dezvoltă individual!

La vârsta de 3 luni copilul:

Aşezat pe burtică, îşi ridică capul?
DA ☐ **NU** ☐

Vă priveşte faţa, zâmbeşte?
DA ☐ **NU** ☐

Râde, bolboroseşte, gângureşte?
DA ☐ **NU** ☐

Întoarce faţa la sunete puternice?
DA ☐ **NU** ☐

Îşi mişcă mânuțele, le studiază?
DA ☐ **NU** ☐

Vă recunoaşte vocea?
DA ☐ **NU** ☐

Îşi comunică nevoile prin plâns?
DA ☐ **NU** ☐

Consultați medicul dacă la vârsta de 3 luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate.

Sfaturi pentru părinți

Alimentația

Laptele matern este primul dar pe care îl faceți copilului. El asigură o hrană perfectă şi este singurul aliment care satisface toate nevoile de creştere şi dezvoltare ale copilului. Deci, faceți tot posibilul ca să vă alăptați bebelușul, va fi sătul şi mulțumit. **Copilul poate fi pus la piept în primele minute după naştere.**

Avantajele alăptării sunt multiple atât pentru copil, cât şi pentru mamă şi familie.

Avantajele alăptării pentru copil:

- *laptele matern, în special colostrul (laptele din primele zile după naştere), conţine anticorpi şi protejează împotriva mai multor boli infecţioase;*
- *copilul este întotdeauna asigurat cu hrană caldă şi igienică;*
- *alăptarea previne apariţia rahitismului, anemiei, diabetului zaharat; reduce riscul obezităţii;*
- *alăptarea previne apariţia diabetului de tip 1 (cu debut juvenil la copiii susceptibili genetic);*
- *copilul primeşte mai multă căldură şi dragoste, fapt care favorizează dezvoltarea psihoemoţională; se îmbunătăţeşte relaţia dintre mamă şi copil;*
- *copiii care au fost alăptaţi sunt mai inteligenţi, comparativ cu cei care au fost lipsiţi de laptele matern.*

Avantajele alăptării pentru mamă:

- *mama se recuperează mai rapid după naştere, atât psihic cât şi fizic;*
- *alăptarea scade riscul hemoragiilor uterine după naştere;*
- *alăptarea scade riscul cancerului mamar şi ovarian;*
- *alăptarea copilului la fiecare 3-4 ore (nu mai puţin de 8 ori pe zi) protejează mama de o sarcină nedorită în primele luni după naştere;*
- *alăptând, femeia revine mai repede la silueta normală dinaintea naşterii.*

În plus, din punct de vedere practic, mama care alăptează are mai puţine griji şi cheltuieli.

„Vreau să mănânc iar şi iar“

O regulă pe care o va impune chiar bebeluşul e să-l hrăniţi la dorinţa lui, la orice oră de zi sau de noapte. Primele săptămâni reprezintă perioada cea mai grea, dar şi cea mai importantă.

Alăptați copilul nu mai puțin de 8 ori în 24 de ore, în special atunci când se trezește, este neliniștit, plânge, își suge pumnișorii. Pare cam mult la prima vedere, dar în primele 4-6 săptămâni nou-născutul nu deosebește ziua de noapte. Deci nu vă grăbiți să-i impuneți un regim micuțului. I-ar fi prea dureros. Pe măsură ce mama și sugarul se cunosc reciproc, lucrurile se rezolvă de la sine.

Alăptarea este un dar natural, ușor de realizat. Important e să doriți acest lucru. Gândiți-vă că faceți ceva minunat pentru micuțul Dvs.

„Toate femeile pot alăpta“

Pentru a-i oferi bebeluşului lapte de calitate e necesar să vă alimentați zilnic cu brânză de vaci, iaurturi, lapte, carne, grăsimi. Consumați cât mai multe fructe și legume proaspete – vitaminele se transmit prin lapte. Veți bea nu mai puțin de 1,5–2 litri de lichid pe zi – lapte, compot, sucuri, ceaiuri din plante. **Iar pentru a avea un copil inteligent – consumați numai sare iodată! Rețineți: deficitul de iod afectează creierul copilului.**

Nu faceți abuz de alimente sărate, prăjite, condimentate. Evitați ceaiul verde și negru, cafeaua – ele inhibă absorbția fierului. Este foarte important să cunoașteți care vă este nivelul fierului în sânge și să luați măsuri în cazul în care aveți anemie! Consultați medicul Dvs. în această privință.

Trebuie să știți că stresurile și oboseala micșorează secreția laptelui. Încercați, deci, să vă relaxați cât mai des. Nu fumați, nu consumați alcool, nu luați medicamente fără prescripția medicului.

Multe mame se întreabă dacă au suficient lapte. Iată câteva criterii care indică că aveți suficient lapte:

Aveți suficient lapte dacă:

- copilul adaugă constant în greutate (125-250g pe săptămână);
- copilul este vioi, cu ochii strălucitori și tonus muscular ferm;
- copilul este mulțumit și pare satisfăcut după supt;
- copilul se udă de cel puțin 6 ori în 24 ore fără a primi lichide suplimentare.

„Să alăptezi e simplu“

Dacă din motive care nu depind de Dvs. copilul este alimentat artificial, nu vă descurajați – se mai întâmplă și altor femei. Preparați corect suplimentele prescrise de medic, oferiți-le în cantități necesare copilului. Este important să sterilizați vasele din care-l hrăniți. Iar atunci când alimentați copilul – luați-l în brațe, vorbiți cu el, țineți-l lângă corp ca micuțul să vă simtă căldura. Priviți-i fața, cântați-i. **În nici un caz nu-i dați lapte de vaci sau capră!** Aceste produse pot provoca unui sugar de câteva zile sau de câteva luni sângerări intestinale, anemie, rahitism și alergii. În plus, alimentația cu lapte de vaci în primele 5-6 luni de viață mărește riscul apariției la copii a diabetului de tip 1.

Alimentați copilul doar la sân;

nu-i dați altă hrană sau lichide (nici chiar apă). Laptele conține 87 la sută apă și, deci, alină setea copilului;

alăptați copilul ori de câte ori o cere, ziua și noaptea, cel puțin de 8 ori în 24 de ore;

alăptați copilul când prezintă semne de foame, este agitat, suge degetele sau caută cu gurița. Nu lăsați copilul să plângă;

în timpul alăptării priviți-i fața, vorbiți-i duios și zâmbiți. Este o hrană sufletească de care are multă nevoie.

În tabelul ce urmează, vă propunem să notați cum alimentați micuțul la împlinirea vârstei de una, două și trei luni. Datele respective sunt utile atât pentru Dvs. cât și pentru medicul de familie care supraveghează copilul.

Împreună cu medicul Dvs. marcați (✓) celula care corespunde caracterului de alimentare a copilului

Vârsta copilului	Caracterul alimentației			
	Exclusiv alăptare (copilul nu primește nimic în afară de laptele mamei, nici măcar apă fiartă)	**Predominant alăptare** (alimentul principal este laptele mamei, dar se mai întîmplă să-i dați copilului apă, ceai, suc)	**Mixtă** (copilul se alimentează cu lapte matern și amestecuri adaptate)	**Artificială** (copilul se alimentează doar cu amestecuri adaptate)
1 lună				
2 luni				
3 luni				

Sfatul medicului

Supravegherea copilului sănătos

Examinarea sistematică a copilului de către medic şi imunizarea sunt lucrurile cele mai importante pentru sănătatea copilului Dvs. Vizitele la medic vă vor asigura că bebeluşul Dvs. se dezvoltă corespunzător vârstei. În plus, supravegherea contribuie la identificarea precoce a problemelor de sănătate, iar întâlnirile cu personalul medical vă ajută să obțineți răspunsuri vizavi de sănătatea, dezvoltarea şi îngrijirea copilului.

Imediat ce v-ați externat din maternitate, nou-născutul este luat sub supravegherea medicului de familie şi a asistentei medicale. În prima luna ei vă vor vizita la domiciliu de mai multe ori (Anexa 2). După vârsta de o lună veți merge periodic la un centru de sănătate (policlinică) pentru a măsura şi a cântări copilul, pentru a-l vaccina, a-l consulta la specialişti (neurolog şi ortoped). La termenii stabiliți veți face analiza sângelui şi a urinei.

Imunizarea (vaccinarea)

Se ştie că organismul unui nou-născut este extrem de sensibil la diferite infecţii. Vaccinaţi-l la timp şi îl veţi proteja de mai multe boli serioase – hepatite, tusea convulsivă, difterie, poliomielită, care pot provoca probleme grave de sănătate şi chiar deces (Anexa 3). Vaccinurile utilizate în Moldova sunt sigure şi de calitate. Uneori ele pot provoaca reacţii ale organismului, care în marea lor majoritate sunt considerate normale.

Rugaţi medicul de familie să vă informeze despre reacţiile posibile după administrarea fiecărui vaccin!

Până la vârsta de trei luni copilaşul Dvs. trebuie vaccinat împotriva **hepatitei virale B** – la vârsta de 1 lună şi **difteriei, tetanosului, tusei convulsive, poliomielitei** – la vârsta de 2 luni.

Mai târziu unele vaccinuri le veţi repeta, veţi face şi altele noi (Anexa 4). Nu omiteţi nici una! Respectaţi termenii de vaccinare stabiliţi în Calendarul vaccinărilor! Doar aşa veţi asigura protecţia maximă a copilului.

Toate datele despre vaccinări se introduc în Certificatul de vaccinare (Cartela galbenă), care se păstrează în familie. Acest certificat este un document important atunci când schimbaţi locul de trai sau călătoriţi peste hotare (este obligatoriu în mai multe ţări ale lumii).

Ori de câte ori mergeţi la vaccinare, luaţi Certificatul cu Dvs. şi aveţi grijă ca acesta să fie completat.

NOTĂ! Toate vaccinurile pentru copii se administrează gratuit. Părinții sunt cei care administrează drepturile copiilor lor. Unul dintre aceste drepturi este de a fi protejați prin vaccinare.

Vitamina D

În scopul dezvoltării normale a dentiției (şi scheletului) Organizația Mondială a Sănătății recomandă tuturor copiilor de la 0 la 2 ani administrarea zilnică a 700 UI de vitamina D (doza profilactică). Vitamina D este recomandată copiilor şi pentru prevenirea rahitismului (dezvoltare anormală a oaselor şi cartilajelor). Consultați medicul referitor la modul de administrare a vitaminei D.

Îngrijirea zonei ombilicale

Este important să prelucrați zona ombilicală (buricul) după fiecare scăldat al copilului. Dezinfectați plaga cu un tampon înmuiat în soluție de apă oxigenată de 3%. Uscați uşurel zona. Apoi prelucrați ombilicul cu verde de briliant. Repetați procedura zilnic până la cicatrizarea plăgii. Nu aplicați bandaje pe ombilic!

Îngrijirea copilului bolnav

Copiii mici sunt foarte vulnerabili la acțiunea factorilor mediului extern şi de aceea au nevoie de o protecție specială. Alăptarea, imunizarea, respectarea regulilor de igienă sunt câteva modalități de a vă proteja copilul de boli. Totuşi, uneori copiii se îmbolnăvesc şi au nevoie de o îngrijire specială. Consultați Anexa 5 pentru cele mai frecvente probleme de sănătate ale copilului şi îngrijirea lui la domiciliu.

Pregătiți o mică trusă medicală, care să conțină lucrurile cele mai necesare: termometru, vată, alcool, tifon, pansamente, verde de briliant, cremă pentru copii, pudră.

Semne de urgență medicală

Chemați imediat ambulanța sau apelați la medicul de familie dacă copilul Dvs.:

- *e letargic (foarte somnolent) sau inconştient;*
- *are convulsii;*
- *nu poate bea sau suge piept;*
- *vomită sau regurgitează repetat după ce a mâncat;*
- *are febră (peste 38°C) sau temperatură sub 36°C;*
- *devine brusc palid sau se învinețește;*
- *se mişcă mai puțin decât de obicei;*
- *plânge fără întrerupere şi refuză să fie alăptat.*

Consultați Anexa 6 pentru primul ajutor în cazul apariției unor probleme de urgență la copil.

Îngrijirea copilului

Îngrijirea unui nou-născut cere un mare efort. Mama revenită de la maternitate este obosită şi slăbită. Ar fi bine ca o parte din grijile legate de copil să fie preluate de către soț, mai ales că sugarul are nevoie şi de atenția tatălui. Acest lucru îi dă mai multă siguranță prichindelului. Un tătic poate învăța la fel de bine să-i facă baie, să-i schimbe un scutec, să-l aline pe micuț când plânge. Atât ziua cât şi noaptea. Deseori mamele au depresii postnatale – devin apatice şi nervoase. Respectiv, au nevoie şi ele de sprijin. Soțul, cele două bunici, sora, o bună prietenă o vor ajuta şi menaja pe mămică. Aşadar, nu Vă jenați să cereți ajutorul celor apropiați în îngrijirea copilului. Liniştea în

„Chiar şi o mamă obosește“

familie este absolut necesară pentru Dvs. şi micuţ. La aceasta vor contribui şi vizitele medicului de familie, ale asistentei medicale.

Copilul creşte bine când îi are pe mama şi pe tata alături. Ambii îl iubesc şi-l îngrijesc. Eventual poate fi şi o dădacă responsabilă în preajma lui. Pentru a se simți în siguranță, este foarte important ca sugarul să aibă un îngrijitor permanent, care să-i ofere dragoste şi atenție. Acest simț de apartenență la o familie îl va ajuta să se înțeleagă bine cu ceilalți şi îi va oferi încrederea în sine.

Camera copilului şi somnul

Este recomandat ca sugarul să doarmă într-un spațiu separat. Ideal ar fi ca el să aibă camera sa. Sau, până la o anumită vârstă, să stea în aceeaşi odaie cu părinții. Odaia în care se află copilul va fi luminoasă, aerisită, caldă. Temperatura optimă este de 18-20°C.

Este important unde aşezați pătuțul copilului. Se va evita plasarea lui în vecinătatea imediată a surselor de încălzire (calorifer, sobă, cămin), lângă uşă şi geamuri. Astfel, veți proteja bebeluşul de supraîncălzire şi răcire. Distanța dintre gratiile patului va fi de aproximativ 7 cm, pentru ca sugarul să nu-şi strecoare capul printre ele. Pătuțul va avea o salteluță tare ca spatele micuțului să poată sta drept. Iar în primele 3-4 luni poate fi utilizat şi un coş din nuiele, cu fund solid. El este mai uşor de transportat dintr-o odaie în alta. Nu vom folosi pernița – îi vom pune pruncului sub cap un scutec împăturit. **În timpul somnului culcați copilul pe spate!** Pe lângă înfăşatul strâns, culcarea copilului cu fața în jos, în special când acesta are febră, reprezintă un risc major pentru viața lui care se poate solda cu moartea subită a sugarului.

Îmbrăcămintea

O mamă modernă şi practică nu ţine seama de superstiţii. Ea pregăteşte din timp trusoul (zestrea) copilului. **Se recomandă să îmbrăcaţi copilul liber, fără a-l înfăşa, chiar din primele zile!** Astfel el respiră mai uşor, se dezvoltă normal, creşte mai independent.

Pentru început veţi avea nevoie de 6-8 cămăşuţe din pânză moale de bumbac. Apoi 5-6 scufiţe simple, 2-3 căciulişte de lână, chiloţei absorbanţi (pampers), şerveţele igienice umede, 2-3 prosoape de baie, câteva salopete din bumbac şi o plăpumioară.

Alegeţi lenjerie din fibre naturale, ca pielea sugarului să respire. E necesar să spălaţi şi să călcaţi lenjeria înainte de utilizare. Pe măsura ce copilaşul creşte, garderoba lui se completează cu pieptăraşe de finet, bluzişte, pantalonaşi de lână, alte hăinuţe de sezon. Îmbrăcaţi copilul conform anotimpului, nu-l înfofoliţi prea tare, căci transpiră şi devine sensibil la boli.

Procuraţi şi scutece, desigur. Majoritatea copiilor la un moment dat fac iritaţii de la scutece. Acestea pot fi în formă de erupţii mici sau pete roşii. În asemenea cazuri spălaţi copilul cu un săpun pentru copii şi uscaţi delicat porţiunile iritate. Aplicaţi-i uşor o cremă specială pentru bebeluşi. Dacă e cald în casă, lăsaţi copilul să stea fără scutec timp de 15-20 min. după fiecare schimbat – aerul va face bine pielii. Dacă iritarea nu trece, consultaţi medicul de familie.

Dacă înfăşaţi copilul, aveţi grijă să n-o faceţi prea strâns! Copilul înfăşat ca un cocon de fluture se poate supraîncălzi, transpira sau amorţi. Mai bine înveliţi-l uşurel, să-i fie cald şi să nu-şi atingă faţa cu mânuţele. Unele mame înfaşă puternic copilul de teamă ca el să nu aibă picioarele strâmbe – rahitism. Dar această boală apare din alt motiv – lipsa vitaminei D în organism. Pentru a preveni rahitismul, consultaţi medicul şi administraţi-i copilului vitamina D. În plus, scoateţi copilul zilnic la plimbare în aer liber.

Foarte utilă pentru camera sugarului este „masa de înfăşat“, deoarece unei mame care petrece ore în şir îngrijindu-şi copilul îi este foarte greu să se aplece peste un pat obişnuit.

Ora de baie

Vă faceți emoții pentru prima baie a copilului? Cereți să vă ajute soțul, mama, asistenta medicală. E necesar să-i faceți zilnic baie nou-născutului. Sunt comode cădițele din plastic, iar temperatura apei va fi de 37°C. Verificați-o cu un termometru special sau cu cotul. Un capăt al căzii se va ridica mai sus – atunci capul copilului va fi deasupra apei.

Sprijiniți-i ceafa cu mâna stângă şi țineți-l cu dreapta de fundulеț. Aşezați-l în apă mai întâi cu şezutul, apoi cu picioruşele. Îi țineți capul uşor ridicat şi îl spălați delicat cu un săpun pentru copii. Pentru ca micuțul să nu răcească, îi faceți baia repejor, cu mişcări blânde dar sigure. **Unele mame fac greşeală scoțându-l pe micuț din baie, ținându-l numai de cap. Nu foloseşte la nimic! Vă speriați copilul şi îl puteți trauma.**

După baie înveliți copilaşul într-un prosop flauşat. Tamponați uşor pielea, fără a freca.

Nu uitați să prelucrați plaga ombilicală (buricul) conform sfatului medicului.

ATENȚIE! Nu lăsați niciodată copilul singur în cadă! Nici pentru o clipă! Un prunc se poate îneca în numai câțiva centimetri de apă.

De ce plânge un copil?

Pentru sugar unicul mijloc de comunicare este plânsul. Prin el copilul vă spune că are nevoie de ajutor, este flămând, ud sau obosit ori, pur şi simplu, s-a plictisit şi are nevoie de atenția şi dragostea Dvs.

O vecină sau o bunicuță „expertă“ vă va sfătui să-l lăsați să plângă cât o vrea. Ca să nu-l deprindeți cu „luatul în brațe“. Dar această atitudine nu este tocmai corectă, deoarece în primele

zile de viață bebeluşul are nevoie să fie cât mai mult cu mama sa. El vrea să-i audă vocea, să-i simtă căldura. Desigur că nu veți sări ca arsă la orice scâncet al copilului. Dar nici să nu-l lăsați să plângă de istov.

Un sugar nu țipă niciodată degeaba – îl deranjează ceva. Putem vorbi că „s-ar alinta" despre un copil de 3-4 ani care țipă, se aruncă jos şi dă din picioare, fiindcă nu i-ați îndeplinit un capriciu. Pe când unui sugar de câteva luni nu-i putem spune că e „răsfățat" atunci când plânge ceva mai des.

Toți copiii plâng, iar unii plâng mult, orice ați face, şi unii părinți se simt supărați, neajutorați, nervoşi, obosiți. Aceasta sporeşte riscul unor manifestări violente față de copil. Nu vă luptați singuri cu problema plânsului! Discutați cu medicul de familie şi cereți susținerea celor apropiați.

Ce trebuie să faceți când copilul plânge?

În cazul în care copilul Dvs. plânge:

- *verificați dacă nu este flămând;*
- *verificați dacă nu trebuie schimbat scutecul;*
- *faceți-i un masaj uşor la burtică sau la spate;*
- *luați-l la o plimbare pe jos sau cu maşina;*
- *verificați dacă nu-i este prea cald sau prea rece;*
- *verificați dacă copilul nu prezintă semne de boală;*
- *legănați-l;*
- *vorbiți-i sau cântați-i;*
- *plimbați-l lipit la pieptul dumneavoastră;*
- *includeți radioul sau televizorul;*
- *puneți muzică liniştitoare;*
- *consultați medicul.*

Niciodată nu scuturați şi nu pedepsiți copilul pentru că plânge! În cazul în care iritarea vă depăşeşte, lăsați copilul cu un alt îngrijitor şi luați o scurtă pauză. Nu uitați că această stare va trece curând!

Comunicarea şi jocul

Pentru a se dezvolta intelectual, copiii mici au nevoie să audă sunete, să atingă şi să exploreze obiecte, să se joace. Astfel, creierul copilului se dezvoltă. În plus, copiii au nevoie de atenţie şi afecţiune din partea celor din jur.

Îndată ce se naşte, „scăldaţi" copilul într-o „baie de sunete", întrebări şi răspunsuri; vorbiţi-i despre orice, spre exemplu: „Eşti flămând, mititelule? Acuşica mâncăm!" sau „Te-ai udat, puiul mamei? Hai să te schimbăm!". Adresaţi-vă calm şi cu blândeţe. Poate vi se pare că nu înţelege? Nici o grijă: el vă aude, vă simte şi este fericit.

„Sunt multe de auzit"

Iată că de la o zi la alta copilul reacţionează tot la mai multe sunete. Şi totuşi cea mai preferată e vocea Dvs. Îngânaţi-i un cântecel de leagăn. Încercaţi să ascultaţi muzică împreună cu el şi chiar să dansaţi. Oricât aţi fi de obosit(ă) şi iritat(ă) – nu strigaţi, nu-l certaţi şi nu scuturaţi copilul atunci când plânge. Stimulaţi-i auzul şi veţi vedea cât de atent ascultă ticăitul ceasului, murmurul radioului, clinchetul linguriţei cu care amestecaţi în ceai.

„Sunt multe de simţit"

Ascultând şi memorizând, micuţul îşi dezvoltă auzul. Astfel că în curând va începe să vocalizeze singur cu „A – a – a!" prelung şi dulci bolboroseli. Nu-l întrerupeţi – el îşi descoperă vocea şi asta îl distrează de minune.

Şi mama, şi tata, şi bunicii ar fi bine să ia cât mai des copilul în braţe. Contactul cu corpul matern oferă copilului siguranţă. Iar tatălui îi dezvoltă sentimente paterne şi el se va simţi protector faţă de mica fiinţă. Culcaţi copilul pe pieptul Dvs. mângâiaţi-l, suflaţi-i pe piele. Un masaj uşurel îi va stimula circulaţia sângelui şi îl va înviora.

Nu se recomandă să aruncaţi copilul în sus, să-l sărutaţi prea des, să-l gâdilaţi la tălpi şi în palme. Dezmierdările şi jocurile de acest fel excită copilul şi îi tulbură somnul.

În primele 2 luni, copilul îşi concentrează atenţia asupra obiectelor care se află la distanţa de 30-40 cm de la ochii săi – exact distanţa până la faţa Dvs. în timp ce îl alimentaţi.

„Sunt multe de văzut“

Pentru a-i stimula dezvoltarea amplasaţi jucăriile la o distanţă de 30-40 cm de la faţa lui. Jucăriile trebuie să fie de culori aprinse, curate şi destul de mari ca să nu poată fi înghiţite.

Iniţiaţi jocuri „de urmărire“ care prevăd mişcarea lentă a unui obiect (jucărie) dintr-o parte în alta, în timp ce-i vorbiţi copilului Dvs.

Securitatea copilului

„Un sugar nu are simţul pericolului“

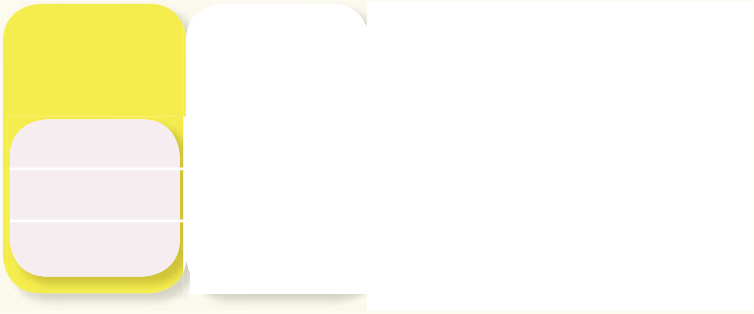
Un copil este total dependent de cei adulţi. Deci trebuie să vă asumaţi întreaga răspundere pentru viaţa şi securitatea lui. Numai cunoscând posibilele riscuri, veţi putea feri copilul de ele. Este foarte important:

- *să nu lăsaţi copilaşul fără supravegherea unui adult oriunde şi oricând;*
- *să nu lăsaţi sugarul în grija altor copii (fraţilor şi surorilor);*
- *să nu adormiţi în timpul alăptării copilului – aţi putea sufoca bebeluşul;*
- *să verificaţi întotdeauna temperatura apei înainte de a-i face baie;*
- *să nu-l lăsaţi singur în băiţă;*
- *să-l feriţi de animalele domestice (acestea pot fi geloase şi agresive);*
- *să nu lăsaţi copilul pe o suprafaţă de pe care ar putea cădea;*
- *să preveniţi mişcarea bruscă a capului copilului şi să-l sprijiniţi pe după ceafă;*
- *în automobil fixaţi copilul într-un scăunel de siguranţă.*

Reţineţi! Majoritatea accidentelor pot fi evitate!

Vârsta 3–6 luni

Acum că gâgâlicea a mai crescut, îi apar noi deprinderi. Se întinde după obiecte, își duce picioruşele la gură. Copilul doarme mai puțin în timpul zilei, vociferează și își arată caracterul. De curând ați descoperit, cu surprindere, că plânge nu numai când e flămând sau ud, ci și atunci când îl lăsați, fie și pe o clipă, singur sau când vine cineva în vizită. E semn că micuțul deja vă recunoaște și că s-a atașat de Dvs. Adică nu-i este frică de străini, cât se teme că, ieșind din încăpere, s-ar putea să nu vă mai întoarceți. Ca să nu-l speriați, vorbiți-i în glas tare din baie, din bucătărie și el se va liniști.



Copilul evoluează în continuare şi capătă noi deprinderi. Observaţi şi notaţi aceste deprinderi în boxa alăturată cu întrebări–repere privind deprinderile copilului la vârsta de 6 luni.

Acest chestionar vă va face mai atenţi la dezvoltarea fizică şi emoţională a bebeluşului. Un copil sănătos la vârsta de 6 luni posedă majoritatea deprinderilor enumerate. Dacă răspunsul la o întrebare este negativ, nu vă îngrijoraţi, deoarece fiecare copil se dezvoltă individual.

Consultaţi medicul dacă la vârsta de 6 luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menţionate în boxă.

La vârsta de 6 luni copilul:

Râde zgomotos, cu toată faţa?
DA ☐ **NU** ☐

Pronunţă silabe, imită sunete?
DA ☐ **NU** ☐

Apucă jucăria, o duce la gură?
DA ☐ **NU** ☐

Se rostogoleşte de pe spate pe burtă?
DA ☐ **NU** ☐

Stă pe şezute, sprijinit în scăunel sau cu pernuţe?
DA ☐ **NU** ☐

Mănâncă din linguriţă?
DA ☐ **NU** ☐

Îi apar primii dinţi?
DA ☐ **NU** ☐

Vă recunoaşte?
DA ☐ **NU** ☐

Priveşte drept?
DA ☐ **NU** ☐

Aici puteţi nota întrebările pentru medicul de familie referitor la dezvoltarea copilului sau orice alte observaţii privind copilul.

Sfaturi pentru părinți

Alimentația

„Cel mai bun e laptele mamei“

Ca şi în primele luni, oferiți copilului ceea ce-şi doreşte el cel mai mult – laptele mamei. E dreptul lui vital! Alăptat, micuțul continuă să fie protejat de infecții şi de alergii. Adoarme mai uşor, creşte fericit şi încrezător în cei din jur. Drept mărturie a unei alăptări perfecte este creşterea în greutate a sugarului, lucru care vă bucură. De obicei, la 6 luni majoritatea copiilor îşi stabilesc instinctiv un orar de 5-6 mese în 24 de ore.

Alăptați copilul ori de câte ori vrea, ziua şi noaptea, cel puțin de 8 ori în 24 ore;

Nu-i dați altă hrană sau lichide;

Alăptați copilul când prezintă semne de foame: începe să fie agitat, suge degetele sau caută cu gurița. Nu lăsați copilul să înceapă a plânge.

Laptele mamei este o hrană ideală pentru copii. Totuşi, în unele cazuri rare copilul va fi hrănit cu substituenți de lapte matern (formule comerciale, lapte-praf adaptat etc.) conform indicațiilor medicului Dvs. Rețineți, însă, că nici un substituient nu oferă micuțului toate substanțele necesare. În plus, hrana artificială nu conține anticorpi care protejează împotrivă infecțiilor. Deci nu poate fi comparată cu laptele matern. Se cer eforturi suplimentare la prepararea, încălzirea şi păstrarea amestecului, la sterilizarea vaselor. Mai mult decât atât, substituenții sunt costisitori. **În nici un caz nu administrați lapte de vaci sau capre!**

La vârsta de 6 luni, pe lângă laptele mamei, toți copiii trebuie hrăniți cu alimente complementare – pireuri de legume, terciuri şi supe consistente, fructe proaspete mărunțite. **Înainte de a introduce alimentația complementară, consultați medicul de familie!**

Completați tabelul ce urmează cu ajutorul medicului Dumneavoastră!

Vârsta copilului	Caracterul alimentației			
	Exclusiv alăptare (copilul nu primește nimic în afară de laptele mamei, nici măcar apă fiartă)	**Predominant alăptare** (alimentul principal este laptele mamei, dar se mai întîmplă să-i dați copilului apă, ceai, suc)	**Mixtă** (copilul se alimentează cu lapte matern și amestecuri adaptate)	**Artificială** (copilul se alimentează doar cu amestecuri adaptate)
4 luni				
5 luni				
6 luni				

Unii copii au nevoie de alimentație complementară înainte de vârsta de 6 luni. Important însă este de a NU-i oferi acestă hrană până la vârsta de 4 luni. Există indicații foarte stricte *(vezi mai jos)* pentru introducerea complementului între 4 şi 6 luni.

Reguli de introducere a complementului:

- Continuați să alăptați copilul.
- Dați-i alimente complementare doar după alăptare.
- Introduceți câte un aliment nou în cantități mici. Oferiți-i alimente noi doar când este în dispoziție bună, nu este prea obosit sau prea flămând.
- Nu introduceți un alt aliment până când copilul nu se obişnuieşte cu cel precedent (cel puțin 5 zile).
- Hrăniți copilul doar cu o linguriță. Puneți pe limba copilului o cantitate mică (aproximativ o jumătate de linguriță).
- Aveți răbdare până copilul se va obişnui cu consistența şi gustul alimentului propus.
- Niciodată nu-i dați alimente semisolide din sticluță şi cu biberonul.

- Utilizați un set special de veselă pentru copil. Hrăniți copilului doar din veselă curată.
- Pregătiți cantități mici de mâncare pentru copil. Rămășițele de mâncare aruncați-le. Nu reîncălziți alimentele rămase de la masa anterioară!
- Niciodată nu-i oferiți copilului hrana mestecată de Dvs.! Astfel se transmit mai multe boli, inclusiv faringitele, tonzilitele, caria dentară etc.
- Niciodată nu forțați copilul să mănânce toată cantitatea de mâncare pregătită. Acest lucru ar putea duce ulterior la refuzuri de a mânca (copilul v*a mânca rău).*

Se admite alimentarea complementară după aplicarea la sân doar dacă copilul:

1. este mai mare de 4 luni; şi
2. în lipsa unei boli adaugă prost în greutate; şi
3. pare flămând după alăptare; şi
4. numai după consultarea cu medicul.

Veți introduce alimentația complementară doar dacă sunt respectate toate aceste indicații!

Împreună cu medicul Dvs. notați în tabelul de mai jos introducerea complementului.

Nr.	Denumirea produsului	Vârsta copilului la introducerea alimentului complementar
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Sfatul medicului

Supravegherea copilului sănătos

E bine să mergeți în fiecare lună la Centrul de Sănătate (policlinică) pentru a măsura şi cântări copilul, pentru a-l vaccina, a-l consulta la alți medici de profil. La necesitate, veți face teste de laborator (Anexa 2). Credem că vizitele obligatorii la medic nu vă supără. Doar aveți atâtea să-l întrebați!

Imunizarea (vaccinarea)

Ştim că deja v-ați obişnuit să mergeți la medic pentru a vaccina copilaşul. Sunteți de toată lauda! Efortul vă este răsplătit prin sănătatea copilului. O imunizare efectuată corect chiar din primele luni îi asigură copilului protecție pe tot parcursul vieții.

„Merg din nou la vaccinare“

La 4 luni copilul trebuie vaccinat împotriva difteriei, tetanosului, tusei convulsive şi poliomielitei, iar la 6 luni – veți repeta aceleaşi vaccinuri plus vaccinul împotriva hepatitei virale B (Anexa 4).

Trebuie să cunoaşteți că doar vaccinarea completă, efectuată la timp, protejează copilul de infecții. În aceeaşi zi pot fi administrate câteva vaccinuri simultan. Imunizarea poate fi făcută chiar dacă copilul este uşor bolnav.

Asigurați-vă că Certificatul de vaccinare (Cartela galbenă) conține înscrierile despre toate vaccinările efectuate.

De obicei copiii suportă bine vaccinurile. Unele pot da reacţii post-vaccinale moderate, care apar în ziua administrării, în ziua următoare sau mai rar peste 7–10 zile după vaccinare – o febră uşoară, inflamaţii pe locul inoculării vaccinului, capricii, somnolenţă. Reacţiile date sunt de scurtă durată şi, de obicei, nu necesită tratament. Dacă, totuşi, starea copilului vă îngrijorează – consultaţi medicul.

În cazul apariţiei reacţiilor post-vaccinale, consultaţi medicul.

Vitamina D

Pentru prevenirea rahitismului se recomandă să daţi copilului vitamina D – vitamina soarelui. Consultaţi medicul referitor la modul ei de administrare.

Dentiţia

La vârsta de 6 luni răsar primii dinţişori. Apariţia lor este adeseori stresantă atât pentru copii cât şi pentru părinţi. Micuţul poate refuza mâncarea, e mai sensibil la infecţii, uneori face febră. Pentru a-i uşura suferinţa, masaţi-i uşurel gingiile cu degetul curat. Sunt de ajutor şi inelele din cauciuc tare pe care micuţul să le poată roade. Eventual, puteţi folosi şi un gel pentru dentiţie recomandat de medic.

Pentru mai multe informaţii despre erupţii dentare şi igiena cavităţii bucale consultaţi Anexa 7.

Semnele de urgenţă medicală

Chemaţi imediat ambulanţă sau apelaţi la medicul de familie dacă copilul Dvs.:

① *e letargic (foarte somnolent) sau inconştient;*
② *are convulsii;*
③ *nu poate bea şi/sau suge;*
④ *vomită după fiecare hrană sau înghiţitură;*

Semnele 1, 2, 3, 4 sunt semne generale de pericol pentru viaţa copilului! În cazurile respective este indicată spitalizarea urgentă!

- *are febră (temperatura corpului peste 38° C);*
- *vomită sau are scaun cu sânge;*
- *respiră greu.*

Îngrijirea copilului

Pe măsură ce micuțul crește, el doarme mai puțin, în schimb este mai activ. La această vârstă este important să-i stabiliți un regim bine gândit de care să vă conduceți Dvs. şi toți membrii familiei. Este bine ca bebeluşul să fie plimbat, scăldat şi culcat la ore fixe. Respectarea regimului îi dezvoltă copilului simțul ordinii şi sentimentul securității.

Se recomandă ca micuțul să doarmă singur. Culcați-l în pătuc la ora stabilită chiar dacă el nu doarme. Petreceți câteva minute împreună, vorbindu-i calm, spunându-i o poveste sau cântându-i un cântec de leagăn. Îl puteți lăsa singur în pătuc dacă nu a adormit. Pentru a uşura „despărțirea", oferiți-i copilului un obiect de consolare, de exemplu jucăria lui preferată.

Având grijă de copil, nu uitați de Dvs. – croiți-vă timp pentru a vă plimba cu soțul şi ceilalți copii din familie, a sărbători un eveniment. Nu vă izolați social – mențineți legătura cu prietenii, ieşiți la un picnic.

În cazul în care aveți nevoie de o dădacă care să îngrijească copilul – asigurați-vă că persoana are experiență în îngrijirea copiilor, este sănătoasă fizic şi psihic şi e capabilă să-i ofere copilului afecțiune. Înainte de a lăsa copilul cu un alt îngrijitor, vedeți dacă copilul s-a obişnuit şi se simte bine cu persoana aleasă.

Comunicarea şi jocul

La această vârstă bebeluşului îi place să producă sunete noi şi să le imită pe cele auzite. Astfel, învaţă să închege o „conversaţie“ cu o altă persoană – mama şi tata întreabă, el le răspunde în felul său.

„Jucaţi-vă cu mine“

Atunci când copilul încearcă să spună „a-a-a“, „u-u-u“ sau gângureşte, – vorbiţi-i de parcă l-aţi înţelege. Astfel, înainte de a pronunţa primul său cuvânt, el va înţelege mai multe cuvinte ca rezultat al acestor conversaţii timpurii.

Copilul va gânguri, apoi va face o pauză, aşteptând răspunsul Dvs. Aceasta este modalitatea prin care el învaţă arta de a conversa. De regulă, copilaşul va reacţiona cu bucurie şi astfel veţi purta un scurt „dialog“. Folosiţi orice ocazie pentru a-i cânta micuţului sau ascultaţi împreună muzică liniştită. Vorbiţi-i cu interjecţii de gen „o-o-o“, „au“ sau „vai-vai-vai“ pentru a-i trezi interesul să vă imită. Jucaţi-vă cu bebeluşul cât mai mult şi ţineţi cont de câteva lucruri:

- *locul de joacă va fi sigur şi confortabil;*
- *jucăriile vor fi viu colorate, curate şi de dimensiuni potrivite;*
- *jucăriile vor fi trainice, uşoare şi confecţionate din materiale non-toxice;*
- *veţi învăţa copilaşul să apuce şi să ţină jucăria;*
- *dându-i o jucărie, arătaţi-i cum să se joace cu ea.*

La această vârstă copiii sunt fascinaţi de tot ce produce zgomot. De aceea vor fi captivaţi de jucăriile care produc sunete. Oferindu-i asemenea jucării, urmăriţi ca aceste obiecte să nu fie prea mici sau fragile, astfel ca micuţul să nu se rănească cu cioburi sau să înghită părţile demontabile.

„Îmi pot controla acțiunile“

Copilul Dvs. realizează deja un control mai mare asupra corpului său. El se poate rostogoli în ambele direcții, apucă cu mânuțele, începe să stea pe şezute cu sprijinul Dvs.

„O pot face“

Pentru a-l ajuta să-şi dezvolte mai bine abilitățile, aşezați copilaşul pe spate, pe burtă sau pe funduleț. Inițiați jocuri în care copilul să ajungă şi să apuce diferite jucării sau alte obiecte inofensive – cutiuțe, capace, vesela din plastic etc.

Vorbiți-i copilului în timp ce-şi întinde mânuța după obiecte, încurajați-l. Chiar la această vârstă i-ar plăcea foarte mult să cunoască că-i apreciați eforturile.

Securitatea copilului

Un copilaş de 6 luni deja se mişcă, se rostogoleşte, duce la gură tot felul de obiecte. Deci şi măsurile de precauție ar trebui să fie sporite. O clipă de neatenție poate fi fatală! Chiar şi în brațele noastre copiii pot fi expuşi pericolelor.

„Fiți cu ochii în patru“

Rețineți câteva reguli de bază pentru securitatea copilului Dvs.

- *Nu lăsați copilaşul fără supravegherea unui adult oriunde nu v-ați afla!*
- *Nu-l lăsați în grija altor copii;*
- *Nu lăsați la îndemâna copilului nasturi, monede, semințe, bile și alte obiecte mărunte pe care le-ar putea înghiți, băga în nas, în urechi;*
- *Nu lăsați copilul să se joace cu pungi de plastic, baloane sau oricare alte obiecte care-i pot acoperi nasul şi gura;*
- *Nu-l aşezați pe scaune înalte sau pe alte suprafețe de unde ar putea cădea;*
- *Nu țineți copilul în brațe în timp ce consumați bucate sau băuturi fierbinți;*
- *Nu-i dați jucării sau obiecte ascuțite, jucării prea mici sau care pot fi desfăcute;*
- *Feriți-l de animalele domestice;*
- *În automobil fixați copilul într-un scăunel de siguranță.*

Nu uitați! Majoritatea accidentelor pot fi evitate!

Vârsta 6–12 luni

Între 6 şi 12 luni copilaşul va face progrese şi va deveni din ce în ce mai independent. Şi într-o bună zi copilaşul Dvs. se va ţine copăcel. Gata, s-a zis cu liniştea! Din poziţie verticală lumea i se arătă extrem de interesantă. Şi micul năzdrăvan vrea imediat să o cunoască. Înhaţă, pipăie, duce la gură, goleşte dulapurile de haine, face tărăboi cu vesela... Într-un cuvânt – răstoarnă casa cu „fundu-n-sus“. E ca o mică avalanşă greu de oprit. Acum plânge mai rar, în schimb vorbeşte mai des: „mama, tata, dada, nu“. Ştie când îl chemaţi la masă, la baie sau la plimbare.

Pe la 9 luni copilul începe să înţeleagă că lucrurile continuă să existe chiar şi atunci când el nu le vede. Fenomenul este denumit „permanenţa obiectelor“. Cu toate acestea el nu este încrezut că un obiect sau o persoană pot reapărea.

Totodată, la această vârstă, el nu se mai sperie când se vede în oglindă. Ci vrea să-şi atingă chipul, râde, este curios. Astfel are loc aşa-zisa „cunoaştere a Eu-lui“.

Tot la vârsta respectivă copilaşul va manifesta comportamente care indică insecuritatea sa. El va protesta atunci când ieşiţi din odaie, îl lăsaţi singur în pătuc sau cu un alt îngrijitor. De fapt, îi este teamă să nu vă piardă. Iar noaptea se trezeşte deoarece realizează că este singur, fără părinţi într-o cameră întunecoasă. Aceasta îl neliniştește pe copil şi îi poate deranja pe părinţi. Teama, însă, este temporară şi dispare pe măsură ce copilul creşte.

Dezvoltarea copilului

Împreună cu medicul Dvs. completați tabelele de mai jos, apoi comparați-le cu cele anterioare. Vă veți bucura o dată în plus ce mult a avansat odorul Dvs.

Vârsta copilului	Masa corpului în grame	Lungimea în cm	Perimetrul cranian în cm
7 luni			
8 luni			
9 luni			
10 luni			
11 luni			
12 luni			

După completarea tabelului introduceți datele în curbele de creştere a copilului (Anexa 1). Aceste curbe vă vor permite să comparați şi în continuare masa, lungimea corpului şi perimetrul cranian al copilului Dvs. cu mediile specifice vârstei.

Din nou vă propunem un set de întrebări-repere caracteristice vârstei de 9 luni şi 12 luni. Completați boxele respective cu date privind schimbările fizice şi emoționale ale copilului. Discutați toate problemele cu medicul Dvs.

Observați dacă la vârsta de 9 luni copilul Dvs.:

Cînd se joacă şi Dvs. vă apropiați pe la spate, îşi ridică capul de parcă v-ar auzi venind? (sunetele puternice nu se iau în considerație)

DA ☐ **NU** ☐

Pronunță sunete, silabe repetate „ma-ma, da-da, ga-ga, na, nu"?

DA ☐ **NU** ☐

I-au apărut primii dințişori?

DA ☐ **NU** ☐

Se mişcă de-a buşilea (pe brânci)?

DA ☐ **NU** ☐

Se joacă de-a „ții-ții"?

DA ☐ **NU** ☐

Bea din cană, mănâncă din linguriță?

DA ☐ **NU** ☐

Copilul aruncă intenționat jucăriile?

DA ☐ **NU** ☐

Încearcă să se ridice?

DA ☐ **NU** ☐

Un copil de 12 luni trebuie să aibă aceleaşi deprinderi ca şi la 9 luni plus altele noi.

Observaţi dacă la vârsta de 12 luni copilul Dvs.:

Merge singur, ţinut de o mână sau sprijinit de mobilă?

DA ☐ **NU** ☐

Îndeplineşte cerinţe simple „Ia! Pune! Dă-mi" „Arată"?

DA ☐ **NU** ☐

Mănâncă singur cu linguriţa?

DA ☐ **NU** ☐

Poate spune cel puţin un cuvânt?

DA ☐ **NU** ☐

Imită comportamentul adulţilor (de exemplu duce la ureche receptorul, bea din căniţă)?

DA ☐ **NU** ☐

Caută şi găseşte jucăriile?

DA ☐ **NU** ☐

Consultaţi medicul dacă la vârsta de 9 şi respectiv 12 luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menţionate.

Aici puteţi nota întrebările pentru medicul de familie referitor la dezvoltarea copilului sau orice alte observaţii privind copilul.

Sfaturi pentru părinți

Alimentația

Copilului i-au crescut deja câțiva dințișori și uneori vă mușcă. Nu-l pedepsiți, îndepărtându-l de la sân. Continuați să alăptați, ori de câte ori o cere. Știți bine că numai datorită acestui fapt copilașul se dezvoltă bine, este vioi și energic.

Cineva vă spune că e cam mărișor și trebuie înțărcat. Nu vă grăbiți să faceți acest lucru – alăptați-l în continuare, la cererea lui. E mai sănătos atât pentru el cât și pentru Dvs.

„Aș mânca și altceva“

Dar a venit vremea să-l hrăniți și cu alimente mai solide. La masă, copilul deja vi le „fură“ din mână. Deci le-a gustat, îi plac și ar dori să le împărțiți cu el. Ronțăind un biscuit, un „călcâieș“ de pâine, un măr copt, micuțul își dezvoltă masticația.

Alăptați copilul ori de câte ori vrea, ziua și noapte, cel puțin de 5-6 ori în 24 ore.

Începeți alimentația complementară (consultați regulile de introducere a complementului specificate la vârsta de 3-6 luni). Dați-i hrană de felul:

Pireu din cartofi, morcov, sfeclă, bostan, dovlecei, la care se adaugă ulei vegetal, ficat de pasăre, carne sau gălbenuș de ou mărunțite;

Terci consistent din hrișcă, ovăz, orez, porumb sau griș cu unt;

Chefir, lapte acru, iaurt, brânză, pâine,

Fructe proaspete mărunțite (de exemplu, mere, cireșe (fără sâmburi), caise).

Alimentați-l complementar:
- De 3 ori pe zi, dacă copilul este alăptat;
- De 5 ori pe zi, dacă copilul nu este alăptat.

Hrana (supe/pireuri, terciuri) trebuie să fie consistentă şi în nici un caz diluată sau excesiv de apoasă.

La prepararea hrănii copilului folosiți doar *sare iodată*. Fără iod creierul copilului nu se va dezvolta normal.

Dați-i produse mărunțite. Lăsați copilul să se alimenteze singur, dar oferiți-i ajutor.

Aşezați copilul într-un scăunel special pentru a sta la masă cu cei adulți.

Atenție! Anemie!

În Moldova fiecare al doilea copil de 6-24 luni suferă de anemie cauzată de insuficiență de fier. Acest element se găseşte mai mult în carne, ficat, gălbenuş de ou, mere, hrişcă, zmeură. Un copil cu anemie e palid, pasiv, întârzie în creştere şi se îmbolnăveşte mai des. Pentru a preveni lipsa de fier în organism/anemia, dați-i copilului carne, ficat şi gălbenuş de ou de 3-4 ori pe săptămână.

Sfatul medicului

Supravegherea copilului sănătos

V-ați obişnuit deja să mergeți la medic în fiecare lună pentru a măsura şi a cântări copilul, pentru a-l vaccina, iar la necesitate faceți teste de laborator (Anexa 2). În timpul acestor vizite, discutați cu medicul şi asistenta medicală despre problemele legate de îngrijirea copilului.

Imunizarea/vaccinarea

„Ați omis vreun vaccin? Recuperați-l?“

Conform calendarului de vaccinări (Anexa 4) între 6 şi 12 luni nu este programată nici o vaccinare. Dacă dintr-un motiv oarecare până la vârsta de 6 luni copilului nu i s-au administrat toate vaccinurile – acum este timpul să le recuperați! Faceți un plan individual de vaccinări împreună cu medicul Dvs.

Erați îngrijorată, dar medicul v-a liniştit: puteți vaccina copilul chiar dacă este puțin cam răcit. Îl tratați cu antivirale sau antibiotice? Nici o grijă. Vaccinul nu se recomandă doar atunci când copilul are febră înaltă sau suferă de unele afecțiuni grave.

La împlinirea vârstei de 12 luni toți copiii se vaccinează obligatoriu împotriva rujeolei, rubeolei, parotiditei epidemice.

Asigurați-vă că Certificatul de vaccinare (cartela galbenă) conține înscrierile despre toate vaccinările efectuate.

Vitamina D

Discutați cu medicul de familie sau asistenta medicală despre:

- *modul de administrare a vitaminei D;*
- *necesitatea de a-i da copilului pastile care conțin fier pentru tratamentul anemiei.*

Administrați medicamentele recomandate în strictă conformitate cu sfatul medicului!

Semne de urgență medicală

Chemați imediat ambulanța sau apelați la medicul de familie dacă copilul:

- *este letargic sau fără cunoştință;*
- *are convulsii;*
- *vomită după fiecare mâncare sau băutură;*
- *nu poate bea sau suge;*
- *are febră peste 38°C;*
- *prezintă dereglări de comportament (este excitat, somnolent, apatic);*
- *are modificări acute de scaun (diaree, constipații, sânge în scaun);*
- *a înghițit ceva periculos;*
- *are respirație accelerată sau dificilă;*
- *a căzut şi s-a lovit rău.*

ÎNGRIJIREA COPILULUI

Disciplinarea copilului

Îngrijirea copilului va cere eforturi din ce în ce mai mari. E şi firesc – un copil de un an de zile este mai independent. Se încăpățânează, protestează. Chiar şi în aceste condiții încercați să puneți bazele unui comportament pozitiv, stabilind un regim de alimentare, joacă şi odihnă. În plus, la vârsta respectivă este bine să stabiliți limite prin a spune „nu". Spre exemplu, atunci când bebeluşul se îndreaptă spre un obiect periculos (o sobă, o scară, o căldare cu apă) luați-l în brațe, spuneți-i ferm NU şi oferiți-i o jucărie cu care copilul să se joace. La început copilul ar putea să protesteze, dar peste 2-3 săptămâni el va înțelege ce nu este permis.

Deprinderea la oliță

Între 9 şi 12 luni vine timpul să-l deprindeți pe copil cu olița. Mai întâi obişnuiți-l doar să stea pe oliță. Dacă copilul refuză - nu insistați. Încercați să-l aşezați îmbrăcat, aduceți-i jucăria preferată, spuneți-i o poveste. Ați putea demonstra şezutul pe oală cu ajutorul unei păpuşi.

Continuați să-l aşezați câte puțin pe oală timp de 1-2 săptămâni, până când se va obişnui cu ea.

După perioada inițială, încercați să-l aşezați cu fundulețul gol. Din nou, nu insistați şi nu-l certați dacă nu doreşte să şadă. Continuați de câte 1-2 ori în fiecare zi pe parcursul unei săptămâni. La sfârşitul perioadei copilul se va obişnui cu olița, va învăța să o utilizeze.

Dădaca

Vi se întâmplă să lăsați copilul sub supravegherea unei alte persoane? Iată câteva criterii pentru a vă asigura că îngrijitorul este bun:

- *Copilul se bucură atunci când o vede;*
- *Îngrijitorul vă informează cum a trecut ziua;*
- *Îngrijitorul vă informează sistematic despre toate problemele copilului, fie ele mici sau mari;*
- *Copilul este curat şi bine dispus, are odaia curată. O îngrijire bună înseamnă curățenie, igienă şi sănătate;*
- *Accidentele sunt foarte rare; un îngrijitor bun consideră securitatea o prioritate – acasă sau la plimbare.*

Somnul

Între 6 şi 12 luni continuaţi să perfectaţi acele deprinderi pe care le-aţi iniţiat la vârsta precedentă:

- *Respectaţi aceeaşi oră de culcare şi atunci copilul va adormi mai uşor;*
- *Înaintea orei de culcare evitaţi jocuri care ar duce la excitarea excesivă a copilului; el va fi prea tulburat pentru a adormi;*
- *Creaţi un „ritual" (acţiuni de rutină) legat de pregătirea către somn – baia, povestea, cântec de leagăn, obiect de consolare (o jucărie moale);*
- *Încurajaţi copilul să adoarmă singur, fără ajutorul Dvs. (legănat, purtat în braţe etc.);*
- *Peste noapte, nu culcaţi copilul cu sticluţa cu biberon (lapte sau ceai) în gură;*
- *Dacă până la 6 luni aţi alăptat copilul şi în timpul nopţii, după această perioada nu se mai recomandă, chiar dacă se trezeşte. Motivul trezirii şi al plânsului ar putea fi dorinţa de a fi alături de Dvs. şi nu foamea.*

La această vârstă copilul doarme până la 10-12 ore în timpul nopţii şi de două ori câte 1,5-2 ore în timpul zilei. Asiguraţi-vă că copilul doarme destul – somnul este foarte important pentru dezvoltarea lui.

„Totul sclipeşte de curăţenie"

Fiind curios şi dornic, copilul explorează totul din jur: atinge, apucă, duce la gură... Prin urmare, este foarte important ca totul să fie curat – jucăriile, mobila, podeau pe care se târăşte. Nu uitaţi să vă spalaţi pe mâini de fiecare dată când îl alimentaţi sau îi schimbaţi hăinuţele.

Comunicarea şi jocul

Comunicarea şi jocul sunt esenţiale pentru dezvoltarea intelectuală, emoţională, socială şi fizică a copilului. Vă propunem câteva idei care v-ar ajuta să comunicaţi şi să vă jucaţi cu copilul. Ulterior, folosind creativitatea, veţi inventa jocuri noi care vor fi cele mai potrivite pentru copilul Dvs.

Jocuri de comunicare

„Vreau să-mi povesteşti ceva“

Copiilor le place să vă audă vorbind – fie că discutaţi cu cineva sau le citiţi o carte. Cititul este modalitatea cea mai bună de a dezvolta vorbirea copilului. Faceţi acest lucru cât se poate de des. Folosiţi cărţi cu imagini vii. Arătaţi-i bebeluşului poze cu păsări, animale, plante, oameni şi numiţi-le.

Cântaţi-i copilului. Curând va învăţa să imită sunetele Dvs. şi veţi „cânta“ împreună. În plus, aţi putea să vă distraţi de minune dansând. Jocurile de comunicare stimulează vorbirea şi dezvoltarea cognitivă a copilului.

Jocuri de explorare

Atunci când sunteţi la bucătărie, încurajaţi bebeluşul să se joace cu cratiţele şi cutiile goale (de carton), să bată cu lingura de lemn în masă. Totodată asiguraţi-vă că cercetările copilului se petrec într-un mediu sigur.

Atunci când faceţi baie oferiţi-i bebeluşului jucării inofensive: vase uşoare din plastic (săpuniere, containere goale de şampon), jucării din cauciuc, linguri din plastic, etc. Participaţi la cercetările copilului şi arătaţi-i diferite moduri de a folosi obiectele: cum să umple

o cană cu apă şi s-o toarne peste rățuşcă pentru a vedea ce se va întâmpla. Buretele ar fi o jucărie excepțională pentru copii!

Jocuri de socializare

„Eu şi tu“

Bebeluşul deja îşi dă seama că el şi Dvs. sunteți persoane diferite. Acest lucru îl poate alarma. Petreceți cât mai mult timp împreună, vorbiți-i când nu vă vede şi luați-l în brațe pentru a-l alina atunci când plânge. Luați-l în ospeție ca să se obişnuiască cu persoane şi locuri noi, dar rugați străinii să nu-l atingă dacă el nu vrea. Mai ales că pe la 8-9 luni fiecare copil trăieşte sentimentul de frică față de persoane noi. Acesta este, de fapt, un instinct de apărare. Nu vă agitați din acest motiv. Este important să-i insuflați copilului încredere în lumea înconjurătoare.

„Nu mă atinge“

Jucați-vă „de-a ascunselea“ şi „Ți-i-i“. Folosiți o pânză transparentă sau semitransparentă – copilul trebuie să vă vadă silueta. În caz contrar se va speria. Când spuneți "adio", exprimați-vă foarte clar – prin cuvinte şi gesturi. Cu un zâmbet pe buze, spuneți copilului că îi veți duce dorul, dar el va petrece de minune timpul cu „domnişoara Maria“. Şi când veți reveni, veți citi împreună cartea lui preferată!

„Despărțirile sunt dificile“

Inițiați jocuri gen „înainte şi înapoi“, „acum ție – acum mie“. Un simplu joc de socializare ar fi rostogolirea unei mingi. Dvs. şi copilul rostogoliți mingea pe rând, de la unul la altul. Astfel, copilul însuşeşte nişte lucruri care necesită a fi făcute pe rând şi devine cooperant.

Inițiați jocuri gen „este“ şi „nu-i“, de exemplu, găsiți jucăria „pierdută“ (ascunsă sub fața de masă, sub masă, etc.) sau aruncați un obiect şi îndemnați copilul să-l găsească.

Securitatea copilului

Un prichindel care se mişcă de capul lui are de înfruntat mai multe pericole. El vrea să exploreze spaţiul. Şi o va face neîntârziat. Pentru a-l proteja de vânătăi, cucuie şi incidente serioase, grăbiţi-vă să înlăturaţi din calea lui obiecte ascuţite, mobilierul instabil, apă fierbinte, cratiţe pe aragaz etc. Şi nu uitaţi să încuiaţi sertarele în care ţineţi ace, foarfece, medicamente, şurubelniţe. Şi-ar face rău cu ele.

Copilul este atras de lucruri periculoase. Atenţie maximă la prize! În magazine găsiţi dispozitive speciale cu care să le acoperiţi. Fiţi cu ochii pe prichindel şi nu uitaţi să stingeţi aragazul. Ascundeţi feţele de masă! Copiii au obiceiul să le tragă peste ei cu tot ce se află deasupra. Puneţi cât mai departe de marginea mesei cratiţele şi cănile cu lichide fierbinţi. Iar dacă aveţi în casă o uşă cu sticlă – mai bine schimbaţi-o. Copilul o poate sparge şi se poate răni.

Probabil cel mai important mod de a preveni traumele la copiii mici este să le creaţi un mediu liber de pericole. Pentru aceasta:

- *Nu lăsaţi la îndemâna copilului monede, bile şi obiecte mici care pot fi inhalate sau înghiţite;*
- *Excludeţi din câmpul lui de acţiune obiecte care l-ar putea trauma: cuţite, lame, pixuri, foarfece, umerare;*
- *Puneţi capace de protecţie la prize;*
- *Reţineţi că firele electrice (de la televizor, telefon, uscător de păr, fier de călcat) sunt periculoase chiar dacă aparatele nu sunt incluse – copilul s-ar putea încâlci în ele şi chiar strangula;*
- *Păstraţi în locuri inaccesibile săpunul, detergentul, şamponul, medicamentele şi alte substanţe toxice;*
- *Îndepărtaţi copilul de lângă uşa sobei, a cuptorului şi de lângă calorifer;*

- *Când gătiți, aveți grijă să nu intre în bucătărie. Plasați-l într-un loc sigur (țarc) astfel încât să vă puteți vedea şi auzi unul pe altul. Țineți tigaia cu coada spre mijlocul aragazului/plitei – micuțul nu va fi tentat să o tragă spre el.*
- *Plasați vasele cu apă (căldările cu apă, cada cu rufe) în locuri inaccesibile copilului;*
- *Țineți închise ferestrele şi balcoanele atunci când copilul se află în odaie.*
- *Fiți atenți cu focul! Păstrați chibriturile, țigările, lumânările, lămpile de gaz în locuri inaccesibile copilului;*
- *Atenție la plante! Nu plasați ghivecele de flori acolo unde pot fi răsturnate de copii. În plus, multe plante de cameră şi de grădină sunt otrăvitoare;*
- *Fiți deosebit de vigilenți dacă aveți animale în gospodărie! Copilul este curios şi poate deranja un câine care mănâncă, o cloşcă cu pui sau o pisică cu motănaşi. Când ieşiți cu copilul la plimbare în oraş, feriți-vă de câini fără botnițe şi zgarde.*

Vârsta 1–2 ani

FELICITĂRI! Aţi împlinit un anişor. A fost o perioadă plină de evenimente, în care fiece zi vă aducea noi încercări şi bucurii. Iată că deja ţine singur linguriţa, spune primele cuvinte şi face încrezut primii paşi.

Copilul a crescut în lungime, a adăugat în masa corpului şi dă dovadă de multă energie. El continuă să fie foarte activ, să exploreze şi să-şi arate „independenţa“. La această vârstă copilul poate manifesta emoţii puternice. Dar, spre deosebire de adulţi, el nu ştie să le controleze. Când copiii sunt frustraţi sau supăraţi, ei deseori îşi exprimă emoţiile prin plâns, ţipete şi bătăi din picoare. Ca părinte, vă puteţi simţi vinovat sau jenat. Dar e important să ştiţi că aceste „accese de furie“ fac parte din dezvoltarea normală a copilului pe măsură ce el învaţă a se autocontrola. De fapt, aproape toţi copiii între 1 şi 3 ani manifestă asemenea „accese“. Partea bună e că la vârsta de 4 ani accesele vor dispărea.

„Ghiceşte ce-ţi spun“

Pe parcursul celui de-al doilea an de viaţă majoritatea copiilor se vor învăţa a merge bine. La doi ani copilul va fi în stare să alerge fără a cădea. Tot în această perioadă copilul învaţă să se joace cu alţi copii. Ştie mai multe cuvinte. Nu-l prea înţelegeţi? Totu-i firesc – copilul îi imită pe maturi. Doar că merge „pe scurtătură“ – printr-un cuvânt spune o propoziţie întreagă. „Braţe!“ ar însemna „Ia-mă în braţe!“ iar „afară!“ – vă invită la plimbare.

Dezvoltarea copilului

Sperăm că n-aţi renunţat la completarea tabelelor. Continuaţi să le completaţi împreună cu medicul Dvs., apoi comparaţi-le cu cele anterioare.

Vârsta copilului	Masa corpului în grame	Lungimea în cm	Perimetrul cranian în cm
15 luni			
18 luni			
21 luni			
24 luni			

După completarea tabelului introduceţi datele în curbele de creştere a copilului (Anexa 1). Aceste curbe vă vor permite să comparaţi şi în continuare masa, lungimea corpului şi perimetrul cranian al copilului Dvs. cu mediile specifice vârstei.

Cea mai importantă realizare între 1 şi 2 ani este mersul, care îi aduce copilaşului o independenţă din ce în ce mai mare. Pe măsură ce copilul devine mai independent şi îşi cunoaşte mai bine mediul, tot mai des îşi manifestă propria voinţă. Savuraţi bucuria acestor schimbări împreună cu el!

Observaţi şi comparaţi gradul de dezvoltare a copilaşului cu reperele principale caracteristice vârstei de 2 ani (în boxa din pagina următoare). Discutaţi toate întrebările cu medicul Dvs.

Aici puteţi nota întrebările pentru medicul de familie referitor la dezvoltarea copilului sau orice alte observaţii privind copilul.

_____

_____

La vârsta de 24 luni (2 ani) copilul Dvs.:

Poate să lege propoziții din 2-3 cuvinte?

DA ☐ **NU** ☐

Recunoaşte şi denumeşte diferite obiecte?

DA ☐ **NU** ☐

Găseşte în carte imaginea pe care o numiți?

DA ☐ **NU** ☐

Poate cere („dă-mi apă”, „pâine”, „păpuşa”) sau refuza?

DA ☐ **NU** ☐

Se joacă cu alți copii?

DA ☐ **NU** ☐

Merge în picioare fără a cădea?

DA ☐ **NU** ☐

Poate să se descalțe?

DA ☐ **NU** ☐

Poate să se dezbrace de pijamă sau pantalonaşi?

DA ☐ **NU** ☐

Poate ține o cană şi bea din ea de sine stătător fără să o verse peste sine?

DA ☐ **NU** ☐

Poate mânca de sine stătător?

DA ☐ **NU** ☐

Se cere la oliță?

DA ☐ **NU** ☐

Consultați medicul dacă copilul nu are una sau mai multe din deprinderile enumerate.

Sfaturi pentru părinți

Alimentația

Alăptarea continuă să fie un moment plăcut şi fericit de intimitate cu mama. Oferiți-i această bucurie. Dacă în timpul zilei copilul mai uită să ceară să fie alăptat, înainte de somn îşi va aminti neapărat.

În acelaşi timp copilaşul va mânca tot mai mult din cele pregătite pentru toată familia. Asigurați-vă că alimentația lui este variată şi conține elementele necesare unui organism în creştere – carne, legume şi fructe.

Asigurați-vă că copilul Dvs. mănâncă carne, ficat sau peşte (tocate sau tăiate mărunt) de cel puțin 3-4 ori pe săptămână. Alimentele respective îl vor proteja de anemie – o boală cauzată de lipsa de fier, care duce la dezvoltarea întârziată a copilului şi la susceptibilitate sporită la diferite boli infecțioase. O altă sursă importantă de fier sunt fasolea, mazărea, năutul şi gălbenuşul de ou.

Zilnic în alimentația copilului trebuie să fie prezente produsele lactate – chefir, lapte acru, iaurt, brânză, caş. Fiind bogate în calciu, acestea asigură dezvoltarea normală a copilului.

Cerealele (hrişcă, păsat de orez, porumbul şi grişul) vor fi servite zilnic sub formă de terci consistent, la care se va adăuga unt.

Legumele şi fructele, fiind sursa principală de vitamine şi minerale, vor fi zilnic prezente în hrana copilului. Este bine să adăugați la pireul de legume ulei vegetal, care conține o serie

de acizi graşi nesaturaţi, absolut necesari organismului nostru, care nu se găsesc în alte produse. Legumele pot fi servite şi sub formă de supe consistente, borş sau ciorbă.

Când preparaţi bucatele, folosiţi numai sare iodată. Dacă copilul nu primeşte suficient iod în alimentaţie, el întârzie în dezvoltare şi prezintă deficienţe intelectuale. Sarea se va păstra în vase închise ca să nu se elimine iodul. Spre binele copilului şi al Dvs. folosiţi numai sare iodată!

„Am dreptul să refuz“

Acum copilaşul încearcă să se folosească de toate tacâmurile. De aceea mănâncă încet şi poate fi uşor distras. Dacă refuză un fel de mâncare, nu-l hrăniţi cu forţa. Se va încăpăţâna şi va rămâne flămând. Soluţia ar fi un meniu echilibrat şi variat. Gustul copilului se modifică de la o zi la alta. Deci daţi-i libertatea să aleagă!

La vârsta respectivă copilul va fi alimentat de 5 ori pe zi. Administraţi o cantitate suficientă de hrană la fiecare masă (180-220 ml sau 12-15 linguri). Ca să fiţi siguri de cantitatea de hrană consumată, folosiţi pentru copil veselă separată.

La copiii bolnavi pofta de mâncare, de obicei, este scăzută. De aceea este foarte important să încurajaţi copilul să mănânce. Acest lucru poate fi dificil. Cu toate acestea insistaţi să mănânce în porţii mici, de mai multe ori pe zi (Anexa 5).

Pentru copiii bolnavi, în special pentru cei cu diaree sau vomă, se indică să bea cât mai mult. Aportul suficient de lichide va preveni deshidratarea – o problemă serioasă pentru sănătatea copilului (Anexa 5).

Consultaţi medicul Dvs. sau asistenta medicală referitor la îngrijirea şi alimentarea copilului bolnav.

Sfatul medicului

Supravegherea copilului sănătos

Între 1 şi 2 ani o să mergeţi o dată în 3 luni la centrul de sănătate (policlinică) pentru a măsura şi a cântări copilul, pentru a-l vaccina şi, la necesitate, pentru a face testele de laborator (analiza sângelui şi a urinei). Vizitele regulate la medic sunt necesare pentru supravegherea sănătăţii şi dezvoltării copilului Dvs.

Imunizarea

Următoarea vaccinare e preconizată pentru vârsta de **24 luni** – contra ***difteriei, tetanosului, tusei convulsive şi poliomielitei.***

Aţi omis vreo vaccină? Medicul de familie cu siguranţă vă va aminti să o faceţi.

Asiguraţivă că certificatul de vaccinare (cartela galbenă) conţine înscrierile despre toate vaccinările efectuate.

Vitamina D şi pastilele ce conţin fier

Discutaţi cu medicul de familie sau asistenta medicală despre:

- *modul de administrare a vitaminei D;*
- *necesitatea administrării pastilelor care conţin fier pentru tratamentul anemiei.*

Păstraţi Vitamina D şi pastilele cu conţinut de fier ferite de lumină şi căldură. Ţineţi medicamentele în locuri inaccesibile pentru copii! Respectaţi cu strictеţe doza şi regimul prescris de administrare.

Administraţi toate medicamentele prescrise în **strictă conformitate** cu sfatul medicului!

Înțărcatul

Înțărcatul este un moment dificil, atât pentru mamă cât şi pentru copil.

Procesul dat este un proces care cere multă răbdare şi timp. Deşi se recomandă ca înțărcatul să se facă între vârsta de 1 şi 2 ani, doar Dvs. puteți decide când este timpul cel mai potrivit pentru a întrerupe alăptarea.

Înțărcatul se face cu încetul. La unii copii el va dura o săptămâna, la alții – până la o lună. Unele mame înțarcă copilul într-o singură zi şi îl duc la bunica pentru ca el „să uite". În asemenea cazuri copilul suferă un şoc şi crede că a fost abandonat. ***Graba dăunează copilului!***

Pentru ca înțărcatul să fie cât mai puțin dureros, pregătiți copilul din timp. Explicați-i sugarului că nu-l veți mai alăpta deoarece el a crescut mare, că nu mai este lapte etc. Vorbiți-i micuțului, punând cuvinte peste suferința lui. Paralel, încercați să omiteți câte o alăptare, oferiți-i în schimb o căniță cu lapte. Treptat, micşorați durata alăptării şi oferiți-i după aceasta o gustare – pireu de legume, terciuri, biscuiți, fructe proaspete. În cele din urmă, amânați o alăptare şi sustrageți atenția copilului. Când copilul cere să fie alăptat, spuneți-i că îl veți alăpta mai târziu, încercând să-l hrăniți cu mâncare obişnuită.

Dacă şi după aceste încercări nu vă reuşeşte – nu e nici o problemă. Probabil încă nu a venit timpul. Mai încercați după o lună de zile. Până la urmă, cu puțină răbdare, veți reuşi.

Nu se recomandă să înțărcați copilul şi să reluați imediat serviciul. Nu faceți acest lucru nici atunci când copilul este bolnav, vreți să divorțați sau să vă mutați cu traiul. Toate aceste situații deja reprezintă un stres pentru copil. Aşteptați până când se va adapta la o situație nouă sau se va însănătoşi.

Semne de urgență medicală

Chemați imediat ambulanța (903) sau apelați la medicul de familie dacă copilul:

- *este letargic sau fără cunoştință;*
- *are convulsii;*
- *nu poate bea sau suge;*
- *vomită după fiecare mâncare sau băutură;*
- *are febră peste 38° C;*
- *prezintă dereglări de comportament (este excitat, somnolent, apatic);*
- *are modificări acute de scaun (diaree, constipații, sânge în scaun);*
- *a înghițit ceva periculos;*
- *are respirație accelerată sau dificilă;*
- *a căzut şi s-a lovit rău.*

Îngrijirea copilului

Regimul

Pentru a fi sănătoşi şi a se dezvolta normal copiii au nevoie de un regim stabil – ore fixe de joacă, plimbare, somn.

Este foarte important să petreceți mult timp afară, în aer liber. Puteți folosi plimbările pentru a vă juca şi comunica cu copilul. Pe măsură ce copilul păşeşte tot mai sigur, îi place tot mai mult să ducă în mânuță o minge, o jucărie, sau chiar poşeta Dvs. El va fi emoționat să descopere că poate alerga şi va face ture scurte în casă şi în curte.

Deoarece copilul devine mult mai activ este important să-i oferiți hăinuțe care să-i asigure libertatea mișcării. Când ieșiți la plimbare nu înfofoliți copilul – poate transpira și răci. Îmbrăcați-l cu hăinuțe comode, trainice și ușor de schimbat. Atrageți o deosebită atenție încălțămintei – ea trebuie să fie ușoară, comodă și să fixeze bine picioruşele.

Spălatul pe dinți

Mai aproape de 2 ani copilul va avea circa 20 de dințișori „de lapte". Chiar dacă aceşti dințișori se vor schimba peste câțiva ani, este important să-i păstrați sănătoşi. Pentru aceasta aveți grijă ca alimentația copilului să fie variată și bogată în vitamine (fructe, legume, boboase) și calciu (produse lactate). Calciul este extrem de important pentru dezvoltarea dinților, dar și a oaselor. Cercetările au arătat că copilul între șase luni și trei ani are nevoe de cantități sporite de calciu, deoarece acesta se depune în oase și contribue la formarea adecvată a acestora. Ca să preveniți deficitul de calciu, dați-i copilului cât mai multe lactate!

După masă ştergeți dințișorii micuțului cu un tamponaș de tifon umezit, deoarece bacteriile din gura copilului interacționează cu zahărul din alimente și produc acid. Când copilașul doarme, acidul rămâne în gură, distruge smaltul dințișorilor și produce carii. Este important să nu lăsați copilașul să adoarmă cu sticluța în gură și să excludeți din alimentația lui produsele cu conținut înalt de zahăr.

Disciplinarea

Cuvântul „disciplinare“ vine de la „a învăța“ şi nu „a pedepsi“. Scopul este de a-l învăța pe copil să se comporte corespunzător, să-şi controleze comportamentul şi să-i respecte pe cei din jur.

Contrar opiinilor, copiilor le place să fie disciplinați, doar că acest lucru trebuie făcut consecvent şi cu dragoste. Cunoscând clar ce se poate şi ce nu se poate, şi care sunt consecințele unui comportament inadecvat, copilul se simte în siguranță. Disciplina este la fel de prețioasă ca şi dragostea pe care o oferiți copilului.

Deşi le vine greu să se supună, majoritatea copiilor încearcă să facă ceea ce le cer părinții ca să nu piardă dragostea lor. Problemele apar atunci când părinții acordă prea puțină atenție copiilor. Sau când adulții reacționează doar la comportamente „negative“ şi le neglijează pe cele „pozitive“. Stimularea unui bun comportament (laudă, mici cadouri) îl face pe copil mândru de sine.

Părinții ca exemplu

Atunci când copilul creşte mai mare, unii părinți cred că el are mai puțină nevoie de ei. Nici pe departe! Acum micuțul are nevoie de prezența părinților pentru a-l îndruma. E nevoie de răbdare şi tact pentru a înțelege comportamentul negativ al copilului.

Trebuie să-i fiți un exemplu pozitiv, atât de îngrijire fizică (deprinderi de alimentație sănătoasă şi igienă) cât şi emoțională – fiți răbdători şi încurajați-l. Țineți minte: copilul întotdeauna va imita şi va repeta acțiunile Dvs.

Îngrijindu-vă copilul, totodată îl şi educaţi. Unii părinţi exagerează în dragostea lor faţă de copil. Ei tremură asupra lui, sunt posesivi şi îi satisfac orice capriciu, dar astfel creează copilului un univers artificial în care toate stau la îndemâna lui. Copilul creşte răsfăţat, egoist, se comportă ca un mic tiran sau acceptă cu greu prezenţa altor copii şi se va ţine mereu de fusta mamei. Alteori asemenea copii sunt, dimpotrivă, visători şi detaşaţi de realitate, nu au voinţă şi nu se implică în viaţa socială.

Alţi părinţi, dimpotrivă, îşi neglijează bebeluşul, fiind reci şi indiferenţi faţă de el. Nu-l mângâie pe micuţ, nu-i vorbesc. Ba chiar pot să-l lovească când plânge, spunându-i „Nu te mai iubesc!", „Nu eşti al meu!". În cazul unei asemenea respingeri, părinţii nu ţin seama de vulnerabilitatea copilului şi nu-l protejează suficient pentru a-i asigura supravieţuirea. În asemenea situaţii, copilul nu învaţă să facă faţă realităţii şi nu poate să-şi cucerească locul său în viaţă. El va ajunge neîncrezător şi anxios (fricos). Sau va manifesta agresivitate faţă de cei din jur. Se pot dezvolta aşa trăsături de personalitate ca ostilitatea, obişnuinţa de a minţi, instabilitatea emoţională, neglijenţa.

Atât respingerea cât şi supraprotecţia nu fac bine copilului. Doar dragostea şi grija echilibrată a părinţilor faţă de copil dezvoltă un ataşament normal al acestuia faţă de ei. Atitudinea pozitivă a părinţilor va asigura adaptarea bună a copilului în societate.

Comunicarea şi jocul

„Ascultă-mă!“

Capacitatea de comunicare a piciului Dvs. creşte foarte repede. El îşi foloseşte atât gesturile cât şi vocea pentru a vă arăta ceea ce doreşte.

Citiți-i tot mai mult copilului. Dați-i cărți cu imagini mari, viu colorate. El va fi încântat să i se citească mereu poveşti. Puneți-i copilului întrebări simple şi cereți răspunsuri. Comunicați cu copilul în mod natural, fără a schimonosi cuvintele.

Jucați-vă cu copilul, fiți cât mai mult timp împreună.

„O pot face!“

Piciul Dvs. va dori să participe cât mai activ în activitățile casnice. El se va simți mândru când vă va ajuta la treburi casnice mici, ca de exemplu aranjarea şervețelelor pe masă.

Permiteți-i „să vă ajute“ atunci când îl îmbrăcați. El poate să-şi introducă mânuțele în mâneci şi picioruşele în pantofiori, simțindu-se foarte mândru de această realizare. Dați-i o lingură şi lăsați-l să încerce să mănânce de sine stătător iaurturi sau gemuri din fructe.

La vîrsta de 18 luni pe copil îl captivează cântecele, rimele şi ritmurile. Puneți-i cât mai des să asculte muzică, încercați să înțelegeți ce fel de ritmuri preferă şi repetați-le. Învățați împreună cu el poezii şi copilul le va recita din memorie pe cele preferate. Astfel îi veți dezvolta memoria, deosebit de receptivă la această vârstă.

Mai aproape de vârsta de 2 ani mulți copii încep să cunoască diferența dintre sexe. Băieții încep să imită pe bărbații din familie, iar fetele – pe mamele sau surorile mai mari. Puteți observa cum băiatul se joacă cu ciocanul, iar fiica încearcă pudra sau rujul mamei.

Acest comportament este firesc şi face parte din procesul de autoidentificare.

Securitatea copilului

Traumele şi accidentele întâmplătoare reprezintă cauza principală a deceselor copiilor mai mari de 1 an. Fiind lăsați fără supravegherea adulților, copiii, de cele mai multe ori, se traumează.

Pentru a evita rănirea copilului, revizuiți interiorul casei în care locuiți. Goliți casa de lucruri care cad, se sparg, înțeapă, frig. E mai simplu decât să-i interziceți non-stop copilaşului: „Nu pune mâna, nu duce la gură, nu te urca".

Aveți grijă ca micuțul să nu rămână singur în preajma animalelor domestice. Țineți ferestrele bine închise, protejați scările cu gratii de siguranță. Iar dacă locuiți la țară – puneți lacăt sau zăvor la poartă, la beci. Nu lăsați copilul singur pe lângă rezervoare cu apă (bazine pentru udat, vase, butoaie umplute). Copiii mici sunt mai predispuşi la accidente atunci când îşi schimbă mediul în care se află (merg în ospeție, călătoresc, îşi schimbă locul de trai).

Pentru a asigura securitatea copiilor stabiliți nişte reguli. Repetați-le de fiecare dată când copilul încearcă să le încalce. În acest mod el va învăța că acțiunile periculoase nu sunt acceptabile. Va fi nevoie să repetați de multe ori regula înainte ca el să o memorizeze.

„Nu te teme, mamă“

E minunat că vă supravegheaţi copilul. Dar aveţi grijă – el are nevoie să fie ocrotit de pericole reale şi nu imaginare. Uneori, cu cele mai bune intenţii, puteţi întrece măsura. Iată că de câtva timp nu-l mai lăsaţi să facă un pas fără Dvs. Spaima nemotivată îl face pe copil fricos şi bănuitor. Parcă e bine să-i fie teamă şi de umbra sa? Obişnuiţi-l să devină independent, să nu se mai sperie de gâze şi să rămână la bunica măcar pentru o zi.

Pentru a vă informa, dar nu pentru a vă speria, vă spunem că Moldova deţine unul dintre primele locuri în Europa la decesele copiilor accidentaţi din imprudenţa părinţilor.

Iată principala regulă de securitate a copilului, strict obligatorie pentru orice părinte – **nu lăsaţi copilaşul fără supraveghere oriunde s-ar afla! În conformitate cu legislaţia Republicii Moldova, părinţii poartă răspundere juridică pentru lipsa de supraveghere permanentă a copiilor de vârstă fragedă şi preşcolară.** (Legea privind drepturile copilului nr. 338-XIII din 15.02.1994). Răspunderea juridică include aplicarea de măsuri de constrângere administrativă şi chiar privarea de drepturi părinteşti (Codul Familiei, 2000, art. 67).

Vârsta 2–3 ani

Aproape de trei ani copilul dezvoltă o vorbire pe înțelesul tuturor. Aceasta este o realizare de valoare – acum poate negocia cu părinții: „Mai întâi povestea, apoi somnul“. Este în stare să aleagă între ciorapi verzi sau albaștri, între poveste și plimbare.

Copilul va conștientiza din ce în ce mai mult deosebirile dintre sexe – atât sub aspect fizic, cât și social. Astfel, majoritatea copiilor de trei ani spun cu ușurință „Sunt o fetiță“ sau „Sunt un băiețel“.

Un copil de trei ani participă cu ușurință la majoritatea activităților de familie. Apoi, a devenit mai simplu să mergeți cu el să faceți cumpărături sau în ospeție.

Tot la această vârstă copilul devine mai încăpățânat. Are și el, micuțul, capriciile lui. Psihologii numesc acest comportament „perioada de negație și opoziție“. Prin „Nu vreau! Nu pot!“ el își impune personalitatea. Vă întrebați care-i motivul? Păi s-a cam săturat de interdicțiile Dvs.: „Nu pune mâna!“ „Nu fă în pantaloni!“ „Nu te juca cu pisica!“ Copilul se supără că nu prea are dreptul să facă tot ce-i place. Și e un chin pentru el să se „civilizeze“! Deci se va opune din toate puterile. Va face mofturi la mâncare, nu va dori să doarmă. Dragi părinți! În perioada „opoziției“ e necesar să vă impuneți autoritatea. Dar acționați cu mult calm și dragoste. Aveți răbdare – este ceva firesc care va trece în curând.

Și să nu fiți prea șocați atunci când veți descoperi, într-o bună zi, că micuțul vă minte. Chiar prins „în flagrant delict“, copilul va nega că a pictat pereții sau a vărsat cana cu lapte. Evident că nu vă minte intenționat, ci pur și simplu nu face diferență între adevăr și minciună. Pentru aceasta există câteva explicații: copiii au o imaginație activă, uită repede, sau se cred „copii perfecți“(„Mama și tata mă iubesc deoarece sunt atît de bun. Un băiat bun nu varsă laptele. Deci nu eu am făcut-o!“)

Dezvoltarea copilului

Un copil de trei ani este dornic de a explora lumea şi reacţionează bine la încurajare. Când este întrebat dacă e de acord cu ceva, cel mai ades răspunde afirmativ deoarece ştie că părinţii îi oferă alegeri bune. Părinţii care au încurajat curiozitatea copilului acum se pot bucura – lumea este un loc minutat pentru un micuţ care are suportul şi afecţiunea familiei.

Este important să duceţi evidenţa dezvoltării copilului (masa corpului, talia). Completaţi tabelul de mai jos, iar mai apoi comparaţi cifrele cu cele din tabelele anterioare. Aşa veţi realiza cât de mult a crescut!

Vârsta copilului	Masa corpului în grame	Talia în cm
2,5 ani		
3 ani		

Pe zi ce trece, copilul capătă deprinderi noi şi devine tot mai dibaci şi mai descurcăreţ. Citiţi întrebările-repere din boxa de la pagina următoare şi marcaţi răspunsurile corespunzătoare. Discutaţi şi cu medicul de familie aceste întrebări, iar la necesitate, cereţi explicaţii.

Aici puteţi nota întrebările pentru medicul de familie sau orice alte observaţii privind dezvoltarea copilul.

La vârsta de 3 ani copilul:

Numeşte cel puţin un animal din cartea de desene?

DA ☐ **NU** ☐

Cunoaşte cel puţin o culoare?

DA ☐ **NU** ☐

Vorbeşte în propoziţii din 2-3 cuvinte?

DA ☐ **NU** ☐

Îi place să stea şi să asculte o poveste?

DA ☐ **NU** ☐

Poate să spună despre ce a fost povestea?

DA ☐ **NU** ☐

Vă ajută să strângeţi lucrurile?

DA ☐ **NU** ☐

Îşi cunoaşte numele şi vârsta?

DA ☐ **NU** ☐

Mănâncă şi bea de sine stătător?

DA ☐ **NU** ☐

Îşi exprimă dragostea faţă de Dvs?

DA ☐ **NU** ☐

Merge la oliţă?

DA ☐ **NU** ☐

Spune ce vrea?

DA ☐ **NU** ☐

Răspunde la întrebarea „Eşti fetiţă sau băieţel”?

DA ☐ **NU** ☐

Numeşte obiectele din jur?

DA ☐ **NU** ☐

Sfaturi pentru părinți

Alimentația

A venit vârsta când copilaşul Dvs. mănâncă deja de trei ori pe zi. Ar fi bine să-i oferiți un scaun înalt aşa ca să poată mânca la masă de rând cu ceilalți. Depuneți toate eforturile ca timpul mesei să fie plăcut pentru întreaga familie. Între mese, oferiți-i 2 gustări (chefir, iaurt, caş, caşcaval, legume, fructe proaspete), aveți grijă ca acestea să fie bogate în carbohidrați, nici prea grase, nici prea dulci. Excludeți băuturile carbogazoase (de tip limonadă). Oferiții copilului o varietate de alimente – carne, lactate, fructe, legume şi permiteți-i să decidă ce doreşte.

Uneori până şi cea mai răbdătoare mămică îşi iese din fire când copilul refuză mâncarea sau face mofturi la masă – ieri a mâncat cu plăcere plăcinţica, iar astăzi o aruncă. Nu insistați şi nu-l pedepsiți. În asemenea cazuri aliatul Dvs. natural e foamea. După o plimbare în aer liber poate că-i apare pofta. Iar dacă continuă să se opună, încercați să schimbați aspectul bucatelor. Începeți cu omletă: puneți-i ochi de măsline şi mustăți din ceapă verde, serviți-o într-o farfurie frumos colorată. Cu siguranță va fi curios să guste mâncarea. Sau aşezați-l la masă cu toată familia. Exemplul celor mari poate face minuni.

Sfatul medicului

Supravegherea copilului sănătos

Chiar dacă copilul nu are probleme de sănătate, este necesar să faceți vizite medicului şi la vârsta de 2,5–3 ani. Atenționați medicul atunci când copilul nu ține minte cele mai simple poezii, încurcă mereu culorile, nu ştie denumirea lucrurilor, sau nu are poftă de mâncare.

Imunizarea

Sunteți mulțumită că până în prezent copilul Dvs. nu a contractat nici una din „bolile copilăriei." Este sănătos şi puternic. Acum merită să faceți o pauză, căci următoarea vaccinare se va face abia la vârsta de 7 ani. Dacă v-ați hotărât să dați copilul la grădiniță, veți fi rugați în mod obligatoriu să prezentați şi Carnetul lui de vaccinări (Cartela galbenă). Deci e mai bine să-l aveți completat. Copiii care nu sunt vaccinați nu se înscriu la instituțiile preşcolare Dacă nu v-ați încadrat în termenii stabiliți de imunizare, vaccinați-l conform planului individual, elaborat de către medicul Dvs. de familie.

Prevenirea helmintiazelor

Deoarece copilul petrece mai mult timp afară şi se joacă cu alți copii, creşte riscul infectării lui cu paraziți (helminți, supranumiți şi „limbrici"). Pentru a evita contaminarea spălați mânuțele micuțului cu săpun şi apă caldă ori de câte ori vine de la joacă, înainte de masă şi după veceu!

La vârsta de 2 şi 3 ani de 2 ori pe an copilul trebuie să primească un tratament preventiv împotriva helminților (mebendazol). Mebendazolul se eliberează gratuit copiilor până la 5 ani conform Programului Național de Conduită Integrată a Maladiilor la Copii.

Semne de urgență medicală

Semnele de urgență la această vârstă rămân aceleaşi ca şi la vârsta de doi ani. Pentru detalii referiți-vă la vârsta precedentă.

Îngrijirea copilului

Şi la această vârstă dați prioritate igienei corporale a copilului.Continuați să-i faceți băiță cel puțin o dată pe săptămână. În plus, spălați-i funduleț şi faceți-i toaleta intimă în fiecare seară. Folosiți apă călduță şi săpun pentru copii.

La această vârstă trebuie să spălați dințișorii în mod sistematic. Pentru aceasta folosiți o periuță și o pastă de dinți pentru copii. Consultați ambalajul pastei pentru a stabili dacă pasta de dinți este potrivită pentru copii (există pastă pentru dințișori „de lapte" și pastă pentru cei permanenți). Mai aproape de trei ani e foarte bine să mergeți la medicul stomatolog ca să verificați starea dinților și a gingiilor și cariile. Infecția dentară poate cauza afecțiuni a mai multor organe (inimă, articulații, rinichi). Este foarte important să știți că la această vârstă se pun bazele unei deprinderi de igienă orală bună!

Disciplinarea

Relațiile interpersonale devin tot mai complexe. Pentru a controla comportamentul copilului, unii părinți încep să-l pedepsească pentru purtarea sa. Însă disciplina și pedeapsa sunt lucruri diferite. Disciplinarea se bazează pe stabilirea unor relații bune între copil și părinți, când aceștia îl laudă și îl învață să-și controleze comportamentul. Este mult mai ușor să influențăm un copil atunci când îl încurajăm. Pe când pedeapsa este umilitoare pentru micuț.

Comunicarea și jocul

Prin jocuri, încurajați comportamentul pozitiv al copilului. Spre exemplu „Să ne întrecem, cine se îmbracă mai repede, tu sau eu?"

De curând ați observat că dânsul a prins la curaj. În parc s-a apropiat de alți copii, le-a atins fața, i-a mângâiat pe obraz. O făcea cam stângaci, de parcă aceștia ar fi fost niște păpuși. Dar anume așa, ca pe niște jucării, îi percepe el acum pe copilași. Apoi a lovit o fetiță și s-a amuzat de plânsul ei.

Nici nu a înțeles de ce l-ați mustrat. Doar mai târziu va învăța să se joace cu alți prichindei. Deocamdată nu-i vom lăsa pe copiii de 2-3 ani împreună fără supraveghere. Căci îşi vor lua jucăriile, se vor îmbrânci. La vârsta de 3 ani copilul se poate juca liniştit doar cu un partener mai mare ca el.

Acum că e un bun interlocutor – vorbiți cât mai des cu copilaşul. Cumpărați-i cărți cu poze colorate şi alcătuiți împreună mici povestioare folosind imaginile din carte. Observați că aceasta îl ajută să devină o ființă sociabilă – se joacă cu alți copii, merge cu Dvs. la cumpărături, întâlneşte persoane noi. Treptat însuşeşte şi simple reguli de politețe: salutul, cuvinte de mulțumire sau scuze.

Tot la această vârstă micuțul începe să se întrebe de cele ce se întâmplă în jur. Chiar dacă uneori vă irită aceste întrebări nonstop, străduiți-vă să-i răspundeți de fiecare dată, folosind cuvinte pe înțelesul lui. Oferiți-i explicații corecte fără a inventa. Spuneți „nu ştiu" atunci când într-adevăr nu aveți un răspuns.

REȚINEȚI! Copilul va imita comportamentul celor din familie, de aceea e important să-i oferiți un exemplu cât mai bun.

În ce priveşte jocurile, stimulați-le pe cele funcționale: cu trenul, cu maşinuța, cu cuburile, piramidele din perne sau cutii. Familiarizați-l şi cu instrumentele muzicale: un pian-jucărie, o tobă sau o goarnă. Este minunat dacă îi puteți cânta la un instrument: astfel copilul va deprinde ritmul muzical şi îşi va dezvolta sensibilitatea auditivă.

Cumpărați-i micuțului un scrânciob – se va distra de minune. Dar nu uitați să-l supravegheați pe tot parcursul jocului. Dacă spațiul permite, amenajați-i în curte un mic tobogan, o ladă cu nisip. Învățați-l pe mic să care apă cu căldăruşa, faceți împreună „cozonaci din nisip". Confecționați împreună jucării simple.

Participați activ la jocul copilului. Întrebați-l "Cum face câinele?… vrăbiuța?... văcuța?", „Cine ne dă lapte?". Ajutați copilul să numere, să denumească şi să compare obiectele.

Acceptați emoțiile copilului, inclusiv frica lui în aparență nejustificată. Calmați-l şi asigurați-l că visul urât a trecut. Pe cât e posibil, încercați să-i sustrageți atenția şi să-l preocupați cu ceva care îi place.

În această perioadă se formează imaginea de sine a copilului, materializată prin "vreau să fac totul singur". Psihologii vorbesc despre aşa-numita "criză a anului 3 de viaţă" – când copilul vrea să fie considerat deja mare, dar posibilităţile lui nu sunt încă pe măsură.

„Lasă-mi iniţiativa"

Ce puteţi întreprinde? Lăsaţi-l să facă de unul singur unele lucruri – în felul acesta îi stimulaţi independenţa spre care tinde atât de mult. Lăsaţi-l să vă ajute la spălatul veselei, la treburi de menaj – dezvoltaţi-i sentimentul importanţei a ceea ce face. Încurajaţi-l în tot ce face, spuneţi-i cât de mult îl iubiţi.

Securitatea copilului

Vă amuză felul în care copilaşul vă imită tonalitatea, gesturile. Dar vrând să vi se asemene, el poate încerca şi lucruri periculoase. Chiar ieri l-aţi surprins jucându-se cu chibriturile. Aceasta v-a supărat şi v-a înspăimântat. Imediat le-aţi strâns şi le-aţi ascuns într-un dulap de sus. Dar nu uitaţi că şi aragazul, maşina de spălat, geamurile, pivniţele, copacii, acoperişurile, strada sunt la fel de atractive şi de periculoase pentru copil.

Pentru a preveni accidentele, ţineţi copilul strâns de mână când traversaţi strada şi explicaţi-i de fiecare dată regulile de circulaţie. În automobil amenajaţi-i un scaun corespunzător vârstei, puneţi-i centura de siguranţă. Nu lăsaţi fire sau instalaţii electrice la îndemâna copilului. Nu-l lăsaţi nesupravegheat în preajma animalelor domestice. Puneţi încuietori sigure la geamuri, uşi, portiţe, automobil.

Ţineţi minte! Accidentele pot fi prevenite.

Vârsta 3–5 ani

Un copil de 4 ani, vorbăreț și vioi cum este, poate fi un interlocutor excelent. El este capabil să povestească istorioare amuzante sau să relateze o experiență recentă. Imaginația sa bogată se reflectă la fel de bine și în jocurile captivante pe care micuțul le inițiază: acum este șofer, iar în clipa următoare – vânzător de înghețată. Curios și preocupat de ce se află în interiorul jucăriilor, copilul le desface și uneori le strică. Fiți indulgenți – curiozitatea lui este firească. Se iscă și certuri cu fratele, cu sora mai mare cărora le ia o păpușă, un cub, le mâzgălește o carte. Avertizați-l, dar fără a-l pedepsi. Deoarece are multă energie, el aleargă, sare, se cațără. Iar când se joacă cu copiii, poate fi agresiv și bătăios. Fiți deci mai des în preajma lui pentru a-l supraveghea și a-l învăța să fie prietenos cu semenii săi. Acum copilașul este capabil să-și exprime sentimentele sale de bucurie, frică, tristețe, este atent la reacțiile celor din jur. Astfel, atunci când mama este îngrijorată sau tristă, micuțul neapărat o va întreba care este cauza.

„Sunt și eu de ajutor“

La această vârstă copiii adoră să fie de ajutor: la spălatul automobilului, la lucrul în grădină, la activități casnice. Dar luați aminte: când face aceste lucruri împreună cu părinții, el se distrează, iar de unul singur – muncește cu adevărat. Dacă veți deprinde copilul să lucreze de mic, îi va plăcea munca și când va crește.

Munca oferă părinților, și în special taților, o posibilitate excelentă de a oferi copilului lecții de viață, învățându-l să lucreze alături de ei. Căci munca în sine este și ea o metodă de disciplinare. Ea îl impune pe micuț să facă ceva chiar și atunci când acesta nu este prea dispus.

Dezvoltarea copilului

Copilul continuă să crească rapid. Fiecare an înseamnă pentru el centimetri noi în înălțime şi un adaos în greutate. Este bine să vă asigurați că medicul va cântări copilul şi îi va măsura talia la vârsta de 4 şi 5 ani. Completați tabelul alăturat, introducând datele obținute. Ca să comparați aceste cifre cu mediile de vârstă, studiați curbele de dezvoltare din anexă.

Vârsta copilului	Masa corpului în grame	Talia (înălțimea) în cm
4 ani		
5 ani		

Copilul se schimbă rapid, atât fizic cât şi intelectual. Vocabularul lui s-a mărit considerabil, deci este capabil să repete povestioarele care îi plac. Utilizează pe larg verbele şi poate spune ce reprezintă un desen sau altul. Pentru a înțelege mai multe despre copil şi pentru a evalua dezvoltarea lui psiho-motorie, citiți întrebările-repere de mai jos şi marcați răspunsurile.

La vârsta de 4 - 5 ani copilul :

Spune poveşti, recită poezii?

DA ☐ **NU** ☐

Numără şi adună cifrele până 5, la 10?

DA ☐ **NU** ☐

Cunoaşte unde este partea dreaptă şi cea stângă?

DA ☐ **NU** ☐

Ştie zilele sătămânii ?

DA ☐ **NU** ☐

Poate identifica şi scrie unele litere din numele său?

DA ☐ **NU** ☐

Îi place să se joace cu alți copii?

DA ☐ **NU** ☐

Se spală pe mâini şi pe dinți?

DA ☐ **NU** ☐

Se îmbracă şi se dezbracă singur?

DA ☐ **NU** ☐

Cunoaşte culorile?

DA ☐ **NU** ☐

În calitate de părinți, observați cel mai bine schimbările intervenite în dezvoltarea copilului Dvs. Consultați medicul de familie, dacă la 4-5 ani copilul nu are una sau mai multe din aceste deprinderi.

Sfaturi pentru părinți

Alimentația

Uneori părinții cred că la această vârstă copilul lor ar trebui să mănânce mai mult. În asemenea cazuri comparați curbele de dezvoltare fizică din tabel. Dacă ele corespund reperelor de vârstă, atunci e mai mult ca sigur că el se alimentează corect. Chiar dacă vă pare că la masă copilul este capricios şi refuză anumite feluri de mâncare, nu se recomandă să forțați copilul să mănânce mai mult decât doreşte. Mai întâi se va opune, apoi poate refuza categoric să ia masa. Lăsați-l să servească doar ceea ce îi place. Oricum nu va rămâne flămând. Studiile recente demonstrează că majoritatea copiilor reuşesc să-şi

asigure organismul cu substanțe nutritive. Aveți grijă doar ca alimentația să fie diversă.

Dați-i carne și pește de 3–4 ori pe săptămână. Asigurați-vă că cerealele, produsele lactate, legumele și fructele sunt prezente în alimentația zilnică a copilului. Nu uitați și de astfel de produse ca boboasele (mazărea, fasolea), ou, ficat.

Pofta de mâncare a copilului va fi mai bună dacă îi limitați consumul de dulciuri (bomboane, ciocolată, biscuiți). Greșiți atunci când îi oferiți dulciurile ca premii: „Dacă o să mănânci toată supa, vei primi o ciocolată". Drept consecință copilul va crede că bomboanele sunt cele mai valoroase – deci le va prefera altor alimente.

Sfatul medicului

Vizite la medic

Copilul a atins vârsta când merge și vorbește bine, înțelege cerințele celor maturi, este tot mai independent. Se interesează de alți copii, deci are nevoie de colectiv. Acum vine timpul când familia începe să-l pregătească pe prichindel pentru a merge la grădiniță. Pentru aceasta îi veți face în mod obligatoriu un examen medical riguros. Medicul se va interesa de bolile pe care le-a suportat copilul, îl va cântări și măsura. Înălțimea și masa corpului vor fi comparate cu mediile pe vârstă, iar greutatea corpului va fi raportată la înălțime. Copilul va fi examinat și de medici specialiști: neurolog, oftalmolog, chirurg, stomatolog. E necesară și consultarea unui logoped pentru a identifica eventualele dificultăți de pronunție. Examenele de laborator vor include analiza generală a sângelui, urinei, fecalelor. În plus, medicul va măsura tensiunea arterială a copilului.

Majoritatea copiilor asociază vizita la medic cu lucruri dureroase, cum ar fi o injecție sau tratarea unei carii. Pentru a micșora frica și stresul, vorbiți cu copilul înainte de a merge la cabinetul

medical şi calmaţi-l după o procedură mai neplăcută. Explicaţi-i de ce a fost nevoie să suporte o intervenţie sau alta. I-aţi putea spune, spre exemplu, că injecţia este doar un mod de a primi medicamentul, că nu va dura mult şi este necesară pentru sănătatea lui. Insuflaţi-i că cabinetul medicului este un loc prietenos. Pentru a-l calma, aduceţi cu Dvs. jucăria lui preferată sau o prăjitură. Dacă copilului i s-a administrat o injecţie, lăudaţi-l că a fost curajos, indiferent de faptul cum s-a comportat.

Dacă copilul totuşi plânge, nu-l forţaţi să înceteze: copiii au nevoie de timp pentru a-şi exprima durerea.

Imunizarea

Deja cunoaşteţi efectele pozitive ale vaccinurilor. Sfătuiţi-le şi pe alte mămici să-şi vaccineze copiii fără teamă. Cât vă priveşte, medicul v-a informat că pentru următorul vaccin veţi merge la policlinică abia atunci când copilul va împlini vârsta de 7 ani. În Anexa 3 veţi găsi mai multă informaţie despre bolile care sunt prevenite prin vaccinare.

Prevenirea helmintiazelor

Pentru prevenirea, iar în caz de necesitate şi pentru tratarea helmintiazelor se procedează ca în cazul vârstei precedente. De 2 ori pe an copilul va primi un tratament preventiv împotriva helminţilor (cu mebendazol). Consultaţi medicul de familie referitor la modul de administrare a medicamentului.

Este important ca şi alţi membri ai familiei, în special copiii, să primească acelaşi tratament.

Urgenţe medicale

Indicaţiile pentru adresarea de urgenţă la medic rămân aceleaşi ca şi la vârsta precedentă.

În plus, consultaţi Anexa 6 pentru a cunoaşte acordarea primului ajutor până la venirea medicului.

Îngrijirea copilului

Încă din timpuri străvechi se ştie că aniversarea de 3 ani marchează nu numai întărcarea copilului, ci şi implicarea tot mai activă a tatălui în educaţia sa. Deci, între 3 şi 6 ani este perioada când copiii sunt cei mai receptivi la valorile părinţilor. Este, de altfel, şi ultima perioadă din viaţa copilului, când acesta acceptă toate sfaturile părinţilor, fără a se îndoi de veridicitatea lor. Rolul tatălui este de a-i transmite copilului valorile familiei şi ale societăţii.

În acest răstimp, copilul, indiferent de e băiat sau fată, are nevoie de prezenţa tatălui. De aceea, chiar dacă sunteţi un tătic extrem de ocupat, găsiţi timp pentru a merge o dată pe săptămână la o plimbare cu copilul. Sau organizaţi o mică distracţie pe placul lui. Veţi fi iubit şi apreciat! Dacă aveţi mai mulţi copii – organizaţi ceva individual pentru fiecare. Nu uitaţi: fiecare dintre ei vrea să fie unul la unul şi cu tata, nu numai cu mama.

Copilul Dvs. avansează acum spre vârsta preşcolară. E curios, deştept, inteligent. Îi place să spună „Sunt mare!" L-aţi obişnuit cu cărţile şi vă roagă întruna să-i citiţi. Totuşi el mai rămâne a

„Nu vreau na-ni!"

fi un copil, căruia ta-a-are nu-i place somnul! Mai ales cel de seară. S-ar tot juca! Hrănit, îmbăiat şi îmbrăcat în pijama încă vă mai cere apă, mâncare şi tot aşa. Unii părinţi aplică în asemenea cazuri o tactică care nu dă greş. Mai întâi îi duc în pat iepuraşul iubit. Apoi i-l arată mustrător: „Uite-l cum cască de somn! Vă spun povestea la amândoi şi „noapte bună!" Curând atât iepuraşul, cât şi copilaşul adorm buştean. Desigur că şiretlicul ia ceva timp. Dar e mai acceptabil decât „Mai lasă mofturile şi marş în pat!"

Cei mici au nevoie de multă atenţie şi dragoste pentru a-şi dezvolta aptitudinile. Prin urmare, atunci când alegeţi un îngrijitor sau o grădiniţă, asiguraţi-vă că aceştia îi pot oferi copilului Dvs. tot de ce are nevoie. Grădiniţa sau centrul de zi pentru copii trebuie să fie un loc sigur şi plăcut. Ar fi bine ca localul sa fie înzestrat cu jucării şi cărţi pentru a încuraja procesul de învăţare.

Iată câteva sugestii pentru selectarea îngrijitorului sau grădiniţei pentru copilul Dvs.

„Sunt mare – merg la grădiniţă"

Mai întâi interesaţi-vă la personalul grădiniţei câţi copii au în grijă. Apoi cu ce şi cum sunt alimentaţi copiii, care sunt condiţiile sanitare (accesul la apă, WC şi starea acestora), dacă sunt pedepsiţi copiii, cum se procedează în caz de urgenţă şi care sunt preţurile serviciilor oferite. Observaţi relaţia dintre copii şi îngrijitori. Sunt copiii mulţumiţi? Cât de curate şi aerisite par încăperile? Reprezintă ele un mediu sigur pentru copii, sunt respectate regulile de securitate? Discutaţi şi cu alţi părinţi dacă sunt mulţumiţi de grădiniţă şi dacă o recomandă şi altora.

Iar atunci când copilul frecventează deja grădiniţa, găsiţi timp să vorbiţi cu educatorii în fiecare zi despre succesele şi problemele copilului. Informaţi-l pe copil despre regulile de la grădiniţă, încurajaţi-l să le respecte.

Îngrijirea copilului bolnav

Un copil care merge la grădiniță se poate îmbolnăvi mai des, deoarece comunică cu alți copii și se poate infecta. Fiind bolnav, copilul necesită o grijă deosebită. Mai întâi consultați medicul de familie și administrați-i copilului toate medicamentele prescrise de acesta. Urmăriți starea copilului – dacă sunt semne de înrăutățire, apelați din nou la medic. Păstrați-vă calmul și optimismul, chiar dacă sunteți neliniștiți din cauza copilului. Pentru detalii suplimentare privind îngrijirea copilului bolnav și pentru primul ajutor în caz de urgență, consultați anexele 5 și 6.

Comunicarea și jocul

La vârsta respectivă este foarte important să socializați copilul Dvs. E firesc ca el să-și dorească se fie la fel ca și semenii săi. Numai alături de alți copii el își poate dezvolta capacitățile de lider, poate învăța să se apere. Lăudați copilul pentru o faptă bună și astfel îi va crește stima de sine. Dacă este prea impulsiv sau agresiv și nu-și poate face prieteni, analizați acest lucru și sugerați-i modalități de a-și controla furia. Oferiți-i exemplul Dvs. de a fi calm și îngăduitor în familie. Iubiți-l și respectați-l așa cum este și repetați-i acest lucru cât mai des.

E cazul să știți că copilul Dvs. va avea relații armonioase cu cei din jur dacă va ști să fie generos, împărțind jucăriile sau dulciurile sale cu prietenii. Încurajați acest comportament prin exemple proprii. Iar atunci când se arată egoist, nu-l pedepsiți, ci spuneți-i ferm ceva de genul „În familie noi nu ne împărțim cu lucrurile. Te rog, permite-i și surioarei tale să se joace cu mașinuța ta."

Pentru a stimula jocurile active, cumpărați-i copilului o tricicletă sau o bicicletă. Aceasta îi va dezvolta aparatul locomotor. Încurajați-i dorința de a se urca pe copac sau pe scărițele de pe terenul de joc. Dar întotdeauna supravegheați-l, îndemnați-l să facă multă mișcare și neapărat mergeți cu el la plimbări prin parc, la un joc cu mingea etc.

În această perioadă copiii sunt curioşi şi pun multe întrebări. Ele vin din necesitatea lor de a cunoaşte diferite lucruri, fenomene, activităţi. Răspundeţi la întrebările copilului clar, pe înţelesul lui. Dacă nu ştiţi răspunsul la vreo întrebare, fiţi sinceri şi promiteţi-i că veţi reveni la aceasta mai târziu. Ţineţi-vă neapărat de cuvânt, altfel copilul va pierde încrederea în Dvs.

Stimulaţi copilul să pună întrebări şi să găsească răspunsuri singur („dar tu cum crezi…?")

„Descopăr lumea"

Oferiţi-i obiecte/jucării, puzzle (imagini decupate) pe care să le desfacă şi apoi să le strângă/asambleze la loc. Nu vă supăraţi prea tare dacă copilul a stricat vreo jucărie – în felul acesta el cunoaşte cum e construită şi înţelege că unele obiecte sunt fragile şi se sparg uşor. Experimentaţi împreună pentru a „descoperi" lumea.

Continuaţi să-i citiţi cât mai mult. Adresaţi-i întrebări: "Cum crezi, ce se va întâmpla mai departe?…" Faceţi ca povestea să capete viaţă: modelaţi vocile personajelor, folosind şi gesturi pentru a reda conţinutul. Organizaţi spectacole. E bine ca lectura să devină o activitate zilnică. Citiţi-i oriunde şi oricând: înainte de somn sau când mergeţi cu troleibuzul, autobuzul.

„Opinia mea contează"

Ascultaţi şi respectaţi copilul, ajutaţi-l să se exprime şi să ia decizii. Daţi-i posibilitatea de a alege: "Vrei să îmbraci rochiţa roşie sau pe cea albastră?" În orice situaţie – respectaţi-i alegerea. Faceţi expoziţii de lucrări ale copilului în casă: desene, colaje, figuri din plastilină. Petreceţi mult timp cu copilul, făcând ceva ce vă place la amândoi.

Securitatea copilului

Când mergeți cu copilul la iaz, la piscină sau la mare, nu-i repetați întruna „vei înghiți apă", „te poți îneca", „te vor duce valurile" etc. Vorbiți-i calm de anumite riscuri şi intrați în apă împreună cu el, învățându-l să înoate. Puteți să-i îmbrăcați un colac sau o vestă gonflabilă şi să-l supravegheați discret. Astfel va învăța să-i placă apa şi să se distreze, bălăcindu-se.

Recomandări:

- *Nu lăsați copilul de 5-6 ani singur la iaz, piscină, mare;*
- *Excludeți accesul copilului la sobe sau alte sisteme de încălzire;*
- *Nu permiteți copilului să mănânce pomuşoare pe care nu le cunoaşte;*
- *Nu lăsați copilul să se plimbe singur cu tricicleta sau cu sania;*
- *Nu lăsați aparate electrice de udat, de sudat la îndemâna copilului;*
- *Excludeți accesul copilului în magazia, atelierul sau garajul de lângă casă.*

Vârsta 5–7 ani

La vârsta de 6-7 ani copilul devine tot mai independent: se ține pe bicicletă, joacă fotbal, are prieteni în curte. Concomitent i se dezvoltă și intelectul: copilul analizează evenimentele, comportamentul celor din jur și chiar vă critică uneori. El adeseori tace și visează cu ochii deschiși. Îi plac poveștile, dar inventează și singur istorii în care el este eroul cel curajos. Ați observat că față de ceilalți copii devine lăudăros și repetă mereu „Când voi fi ca tata, am să fac la fel...“

„Micul filosof“

Acum e mai puțin îndărătnic și vă ajută cu plăcere la gospodărie. Acceptă să stea frumos la masă, să-și strângă jucăriile, îi place să fie lăudat. Și deoarece la această vârstă i se dezvoltă intens atenția și memoria, copilul Dvs. cunoaște multe poezii, desenează în acuarelă și învață literele alfabetului. Profitați de perioada respectivă și stimulați curiozitatea.

Familia reprezintă pentru copii modelul prin care ei își creează personalitatea, se integrează în comunitate. Rețineți un lucru important: ambii părinți trebuie să se implice activ în educația și îngrijirea copiilor. Prezența lor alături de copii, la bine și la rău, îi ajută pe aceștia să se dezvolte normal în plan afectiv, să devină niște adulți echilibrați, fericiți și împliniți. Copiii se educă prin exemplul părinților!

Dezvoltarea copilului

Probabil că sunteți un pic nostalgic(ă) când completați tabelele – sunt ultimele din acest îndrumar. Acum puteți să-i propuneți chiar copilului să scrie datele cu mâna sa. Parcă acesta nu e un prilej de bucurie şi mândrie?

Vârsta copilului	Masa corpului în grame	Talia (înălțimea) în cm
5 ani		
6 ani		

Marcând răspunsurile la întrebările-repere privind dezvoltarea, e bine să ştiți că şi la vârsta de 6-7 ani copiii se dezvoltă şi învață cu ritmuri diferite. Şi totuşi, dacă memorizează cu mari dificultăți numere şi litere, s-ar putea ca unii din ei să sufere de „disabilități cognitive“ (probleme de învățare). „Disabilitățile cognitive“ sunt nişte dereglări care afectează modul în care creierul asimilează informația primită, aşa că face dificilă însuşirea unor concepte noi.

Spre exemplu, un copil poate înțelege perfect istorioara pe care o citiți, dar nu reuşeşte să răspundă la întrebările ce țin de conținutul ei. Un alt copil poate spune cu uşurință toate literele de la A la Z, dar nu va şti să pronunțe separat aceste litere. Altcineva nu reuşeşte să asambleze un puzzle, să-şi lege şireturile sau să se încheie la vestă.

Copiii cu „disabilități cognitive“ sunt tot atât de inteligenți ca şi restul copiilor, dar se blochează când trebuie să-şi demonstreze cunoştințele. Din această cauză sunt depresivi şi complexați.

„Disabilitățile cognitive“ sunt grupate în câteva categorii: „dereglări ale vorbirii sau ale vocabularului“, „dificultăți la citit, scris, socotit“ sau „dereglări de atenție“, şi „dificultăți de memo-

rie, mişcare sau orientare". Unii copii suferă de câteva disabilităţi concomitent.

Semnale de alarmă pentru copiii de 5 ani sunt vorbirea încetinită, pronunţarea defectuoasă a cuvintelor, dificultăţi la învăţarea cuvintelor noi şi la citire, incapacitatea de a se concentra sau de a ţine între degete un pix, un creion.

Dacă observaţi dereglările enumerate mai sus, vorbiţi cu educatorul de la grădiniţă şi consultaţi medicul de familie, medicii specialişti. Diagnoza „disabilităţilor cognitive" poate fi controversată şi dificilă. În multe cazuri mai nimerit ar fi să nu vă pripiţi şi să nu stresaţi copilul. Poate că e ceva temporar care va trece de la sine.

La 6-7 ani copilul:

Poate să coordoneze mişcările la comandă?

DA ☐ **NU** ☐

Poate să compare obiecte de diferite dimensiuni?

DA ☐ **NU** ☐

Cunoaşte unele litere sau chiar citeşte?

DA ☐ **NU** ☐

Numără până la 10 şi înapoi?

DA ☐ **NU** ☐

Îşi menţine echilibrul într-un picior?

DA ☐ **NU** ☐

Recunoaşte unele semne de pe stradă, din cartier?

DA ☐ **NU** ☐

Se îmbracă fără ajutor?

DA ☐ **NU** ☐

Se poate orienta în spaţiu?

DA ☐ **NU** ☐

Îşi cunoaşte adresa, numele, prenumele?

DA ☐ **NU** ☐

Dacă la vârsta respectivă copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menţionate, apelaţi la asistenţa medicului sau a psihologului.

Dacă diagnosticul a fost confirmat, ajutaţi copilul să se acomodeze sau să compenseze disabilitatea. Şi aceşti copii pot învăţa! Au nevoie doar să-i încurajaţi cu tact şi blândeţe părintească.

Dacă copilul Dvs. are probleme cu alfabetul, dar adoră animalele, ajutați-i să devină „expert" în acest domeniu. Alegeți activitățile care îi plac şi care le face cu succes. Apelați la un specialist în disabilități care să se ocupe de el suplimentar. Dacă îi demonstrați că îl iubiți, copilul va înțelege că nu este singur cu necazul său şi poate conta pe Dvs. Pentru a evalua dezvoltarea copilului, consultați boxa cu întrebări repere.

Aici puteți scrie/nota întrebările pe care doriți să le puneți medicului Dvs. de familie despre dezvoltarea copilului sau orice alte observații despre copil.

Sfaturi pentru părinți

Un meniu exemplu

Dejunul: terci de ovăz cu lapte, pâine cu gem de caise, ceai.
Gustarea de la ora 10: un ou fiert, biscuiți, fructe, sucuri sau iaurt.
Prânzul: ciorbă de pui (felul întâi), pâine. Carne fiartă de pui în sos alb (felul doi).
Gustarea de la ora 16: un pahar de lapte, fulgi de porumb, fructe.
Cina: omletă cu şuncă, salată de legume, compot.

Alimentația

Se ştie că fizicul şi intelectul copilului depind şi de felul cum îl alimentăm. Subnutriția (foamea), spre exemplu, împiedică evoluția lui fizică şi psihică. Iar surplusul de mâncare – îngrăşă. Şi nu întotdeauna puştii durdulii sunt mai sănătoşi ca cei slăbuți.

Dar cum să-i alimentăm pe copii ca să se dezvolte în mod normal? Simplu: oferindu-le hrană diversificată, echilibrată, la ore fixe. Căci „gustările" în fugă, cu tartine şi biscuiți, mic-

şorează pofta de mâncare. Daţi-i copilului de trei ori pe zi bucate de la masa comună. Legumele, fructele, cerealele şi produsele lactate trebuie să fie prezente în alimentaţia zilnică a copilului. Daţi-i carne şi peşte nu mai rar de 3-4 ori pe săptămână. Boboasele (fasole, bob, mazăre), ficatul, ouăle sunt la fel importante pentru alimentaţia copilului.

Nu se recomandă să-i dăm copilului porţii duble căci îl putem face obez, dereglându-i metabolismul. Să-i propunem în schimb cât mai multe lichide: sucuri, apă, lapte şi fructe. Excludeţi pe cât este posibil băuturile carbogazoase. Nu-l obişnuiţi cu prea multe dulciuri.

Sfatul medicului

Examenul medical al preşcolarului

Şi acum, când pregătiţi copilul pentru şcoală (aproape de vârsta de 7 ani), veţi face din nou un control medical. Acesta nu va fi prea diferit de cel efectuat la 3 ani (pentru grădiniţă). La fel ca şi atunci, copilul va fi măsurat şi cântărit, iar medicul va raporta cifrele obţinute la media de vârstă. Va fi necesar să consultaţi şi medicii specialişti: neurologul, oftalmologul, stomatologul, chirurgul, logopedul. Pregătiţi copilul şi pentru câteva teste de laborator (analiza generală a sângelui, a urinei şi a maselor fecale la helminţi). Ca să reuşiţi, faceţi programările la medici în prealabil. Străduiţi-vă să planificaţi examenul cât mai devreme – primăvara sau în primele luni de vară, astfel ca să vă înscrieţi copilul la şcoală în timp util.

Imunizarea

Aţi avut o pauză considerabilă cu imunizarea. Dar în curând copilul Dvs. împlineşte vârsta de 7 ani. Deci veţi merge să-l re-

vaccinați. Vă întrebați de ce e necesar să repetați? Răspundem: numai astfel vaccinele îşi păstrează eficacitatea. La 6–7 ani, până la înscrierea copilului la şcoală se face revaccinarea cu mai multe vaccinuri contra tuberculozei, poliomielitei, difteriei şi tetanosului. Consultați anexa 4 „Calendarul vaccinărilor".

Îngrijirea copilului

Nici nu ați observat cum a trecut timpul şi iată că aveți deja un copil mare. El face foarte multe lucruri de unul singur, respectă igiena şi se culcă la timp. Aceste deprinderi îi vor fi utile toată viața. Urmăriți, deci, să se spele pe dinți de două ori pe zi: seara înainte de culcare şi dimineața, după ce a luat micul dejun. Îmbăiați-l cel puțin o dată pe săptămână şi amintiți-i să se spele pe mâini ori de câte ori vine de afară, înainte de masă şi după ce merge la veceu.

Atenție televizorul!

E absolut necesar să supravegheați timpul petrecut de copil în fața ecranului. Conform unor statistici, copiii petrec în fiecare zi câte 3–4 ore în fața televizorului, pe când medicii recomandă doar 2 ore. Dacă îi veți impune de mic copilului reguli stricte în acest sens, va fi mult mai uşor să controlați vizionarea televizorului atunci când el va creşte mare.

Limitați timpul: Permiteți copilului să vizioneze secvențe a câte 15-20 min., astfel el va avea impresia că se uită mai mult şi nu va sta „lipit" de ecran. Faceți televizorul mai puțin accesibil, plasându-l în cea mai mică odaie şi nicidecum în dormitorul copilului. Nu priviți televizorul atunci când luați masa.

Alegerea emisiunilor: Vizionarea unor emisiuni mai puțin alertate îi oferă unui copil mic ocazia să gândească la cele văzute şi să însuşească mai multe. Pe când desenele animate şi aventurile îl pot obosi şi deruta. Sunt binevenite emisiunile care incită copilul să vorbească, să cânte sau să danseze. Alegeți din programul TV doar câteva emisiuni accesibile lui şi când acestea iau sfârşit – închideți televizorul.

Priviți televizorul împreună cu copilul Dvs. Avându-vă alături, el va realiza că ceea ce face este important pentru Dvs. Anume copiii care vizionează televizorul împreună cu părinții învață mai repede la grădiniță, la şcoală. Încurajați copilul să pună întrebări şi să compare cele întâmplate pe ecran cu viața reală. Puteți înscrie pe video unele emisiuni ca să le priviți din nou şi să le discutați. Evitați emisiunile cu scene indecente şi violente.

Dacă vreți să fiți un exemplu bun pentru copilul Dvs., nu stați ore în şir înaintea ecranului şi nu lăsați televizorul inclus atunci când lucrați prin casă. Altfel copilul va crede că ecranul azuriu este doar un obiect de distracție, mereu la îndemână, şi cu prima ocazie se va posta în fața lui.

Sunt gelos pe fratele cel mare

De obicei, primul copil este cel mai dorit, deci este bine primit de către familie. El va fi îngrijit cu dragoste, atenție şi mândrie, se va considera deosebit. De aceea, în momentul când apare

un frăţior sau o surioară, el va fi profund tulburat. Văzând că nu mai este în centrul atenţiei, se va amărî profund. Este necesar ca primul născut să fie prevenit şi pregătit de naşterea unui nou copil. Vorbindu-i şi explicându-i sincer anumite lucruri, lui nu-i va fi teamă că cel mic îi va lua locul. În caz contrar, şocul resimţit de copil se va manifesta prin regresie. Copilul poate să ude patul, devine plângăcios, gelos, îl poate urî pe noul-născut şi chiar îl poate agresa.

Dar situaţia lui de frate sau soră mai mare îi permite să se bucure şi de unele privilegii. O mamă bună îl va lăuda ca pe un model de comportament faţă de fratele/sora mai mic(ă). Iar cel de-al doilea născut găseşte chiar de la naştere pe cineva de la care să înveţe – fratele/sora mai mare. E un bun stimulent pentru dezvoltarea lui. Totodată e şi un factor de frustrare, deoarece copilul mai mare este ca o barieră, peste care celui mic îi este greu să treacă. Este nesecar de a cunoaşte aceste aspecte psihologice pentru ca în familie să domine buna înţelegere între copii.

De ce îşi rod copiii unghiile?

Unii copii la această vârstă încep să-şi muşte unghiile. Acest obicei face parte din aşa-numitul „complex de deprinderi nervoase" care mai include şi sugerea degetului, scrâşnitul din dinţi etc. E semn că copilul Dvs. are o problemă.

Rozându-şi unghiile, copilul încearcă, fără să ştie, să micşoreze inconştient stresul. Prima zi de grădiniţă, o notă proastă la şcoală sau timiditatea înnăscută tensionează copilul. Posibil că acest obicei va dispărea de la sine. Dar îl puteţi ajuta şi Dvs., spunându-i ceva amuzant de tipul „De ce îţi muşti unghiile – încerci să-ţi ascuţi dinţii?" Poate după aceasta vă va spune ce îl frământă. Dacă se prelungeşte – apelaţi la un psiholog, de altfel va dura până la maturitate.

Nu-l pedepsiţi dacă nu reuşiţi să-l faceţi să se debaraseze de acest obicei!

Atâta timp cât copilul nu pare stresat, aveţi grijă ca unghiile să-i fie curate, tăiate scurt ca să nu se infecteze cu paraziţi in-

testinali. Dacă îl presați să nu le mai roadă, riscați să-i fixați deprinderea pe termen lung. Iar dacă îi ungeți degetele cu piper sau creme neplăcute – va crede că îl pedepsiți şi efectul va fi contrar celui scontat. Cu cât vă veți agita mai puțin, cu atât va fi mai bine pentru copil.

Ajutați-l să conştientizeze deprinderea! Utilizați un semn „codificat" la care veți apela atunci când le va roade iar. Poate fi o atingere uşoară cu mâna sau un cuvânt-cheie. Sugerați-i o substituție: să țină în mână o petricică în timp ce îi citiți din carte sau să vă jucați în şarade. Practicați „semnul-cod" înainte de a merge la grădiniță sau înainte de somn. Dar folosiți metoda numai în cazul când copilul acceptă acest joc sau substituția; în caz contrar se va simți pedepsit.

Comunicarea şi jocul

Dezvoltarea gândirii critice

„Micul critic"

În perioada preşcolară se dezvoltă intens gândirea critică a copilului. Pentru a-l antrena, arătați-i imagini cu subiecte alogice (care nu pot avea loc în realitate): harbuji care cresc în copac, o vacă în scorbură, purceluşi ce zboară, o bicicletă cu roțile pătrate etc. Rugați-l să spună ce nu corespunde realității în aceste desene.

Jucați-vă de-a „frazele absurde": „Mihai are 6 ani, iar mămica lui e mai mică decât el cu 2 ani. E corect sau nu?" sau „Într-o dimineață geroasă de iarnă m-am dus la pădure să culeg flori şi mure. Spune ce crezi?" etc.

Totodată la această vârstă copiii sunt fascinați de matematică. Puteți încuraja interesul copilului pentru această ştiință, oferindu-i diverse tipuri de obiecte pentru explorare.

Rugați-l să sorteze, spre exemplu, rufele (luate de pe funie), în diferite grămezi în funcție de faptul, cui îi aparține fiecare

obiect. Lăsați-l să pună hainele mamei într-o grămadă, iar ale tatei – în alta. Rugați-l să numere câte obiecte sunt în fiecare grămadă. Ar putea continua numărând băsmăluțele, şosetele, cămăşile etc.

Inițiați activitatea de **clasificare a obiectelor după culoare, mărime, formă.** Pregătiți în acest scop, din hârtie sau carton, 20 jetoane/cartonaşe de diferite culori (roşu, verde, albastru etc.), mărimi (mari-mici) şi forme (cerc, pătrat, triunghi, oval) sau puteți apela la obiectele şi jucăriile pe care le aveți la îndemână. Propuneți-i copilului să pună grămăjoară cartonaşele de o anumită culoare, sau mărime, formă. Îndemnați-l să le numere. Complicați jocul, cerându-i să aleagă toate cartonaşele roşii, mari şi rotunde.

Potrivirea perechilor de obiecte. În jocul denumit „Aşezarea mesei“ pentru prânz, cină, îi spuneți că aşteptați oaspeți. Întrebați copilul sau spuneți-i câte persoane vor sta la masă. Rugați-l să numere farfuriile, cuțitele, furculițele, lingurile etc. care vor fi necesare. Rugați-l să pună obiectele numărate pe masă şi să le aranjeze cum trebuie.

Jucându-se “de-a magazinul“, copilul învață să gestioneze şi să numere banii. El va calcula sumele şi va da rest, amuzându-se. Scrieți prețurile pe obiectele de vânzare.

Aceste activități presupun îndeplinirea unor activități casnice obişnuite. Pe lângă faptul că studiază conceptele matematice, copilul învață să-şi ajute părinții şi să fie responsabil. Nu uitați să-i mulțumiți pentru ajutor.

Când copilul nu ne ascultă

Atunci când copilul refuză să vă asculte, încercați câteva lucruri:

Puneți condiții care corespund comportamentului. Dacă nu vă ascultă, spuneți-i calm, dar sever: „Gata, ți-am spus de

2 ori să nu mai sari pe canapea. Acum trebuie să cobori şi să-ţi găseşti altă ocupaţie".

Redirecţionaţi activitatea productivă a copilului. Exemplu: „Hai să luăm o jucărie şi să ne jucăm împreună".

Oferiţi-i ajutor. Exemplu: „Văd că-ţi vine greu să aduni jucăriile. Hai să te ajut: întâi pune tu o jucărie la loc, apoi voi pune şi eu. Împreună le vom strânge mai uşor".

Evitaţi conflictele. Atunci când apar conflicte în familie, toată lumea are de pierdut. În caz că copilul este ştrengar, indiferent de cum îi vorbiţi, nu are rost să vă luptaţi cu el, ci formulaţi condiţii pentru viitor. Spre exemplu: „Mă întristează purtarea ta. Astăzi voi strânge eu jucăriile, dar mâine vei face singur acest lucru, fără ajutorul meu." Şi fiţi tare pe poziţii, fără a ceda, astfel copilul va deveni şi mai obraznic. Toleraţi-l, dar nu în măsura în care să vă dicteze el.

Continuaţi să-i citiţi copilului povestea de seară. În fiecare zi – o altă istorie. Puneţi-i întrebări de tipul „ce se întâmplă?" şi dezvoltaţi împreună cu el răspunsurile. A doua zi cereţi să vă relateze conţinutul poveştii. Ascultaţi împreună la casetofon poveşti, cântece, poezii, spectacole radiofonice. Nu lăsaţi nici o întrebare a copilului fără răspuns – fie că îl spuneţi Dvs., fie că îl găsiţi împreună.

Mergeţi cu copilul la spectacole, la pădure, la un meci de fotbal. Jucaţi-vă, construiţi, modelaţi, desenaţi împreună. Fiţi cît mai mult timp împreună.

Încurajaţi-l pentru orice face. Ascultaţi-i opinia referitor la toate problemele cu care se confruntă.

Securitatea copilului

La 6-7 ani copilul vrea să cunoască curtea, strada, împrejurimile. E vârsta celor mai multe pericole. Deci şi acum securitatea lui depinde de părinţi. Mai mult de jumătate din decesele înregistrate la copii se datorează unor situaţii care ar putea fi, în marea lor majoritate, prevenite. Cu condiţia că aţi învăţat copilul să se comporte corect şi fiindu-i mereu în preajmă.

Deoarece va merge în curând la şcoală, este foarte important să-l învăţaţi regulile de circulaţie. Deci, atunci când mergeţi prin oraş împreună cu el, explicaţi-i de ce poate să traverseze doar la lumina verde şi ce semnifică culoarea roşie a semaforului. Nu traversaţi la lumina roşie a semaforului sau prin locuri interzise – copilul vă observă şi ar putea imita aceste acţiuni periculoase.

Un aspect deosebit al securităţii copilului îl reprezintă abuzul fizic şi psihic. Deosebit de traumatic pentru copil este abuzul care vine din partea părinţilor. Abuzul faţă de copii este comportamentul care răneşte adânc copilul şi-i lasă urme pe o viaţă întreagă.

Deosebim câteva tipuri de abuz:

- *Fizic – agresarea copilului prin pişcături, scuturări, zguduiri, ghiontiri, bătăi, lovituri etc.*
- *Emoţional – atacurile verbale şi ameninţările care înjosesc copilul şi-i provoacă suferinţe emoţionale.*
- *Neglijarea şi maltratarea – lipsirea copilului de atenţie, dragoste, îngrijire materială (mâncare, îmbrăcăminte, tratament, etc.).*
- *Sexual – atingerile şi contactele sexuale. Aici se mai includ filmările pornografice, prostituţia, vizionarea materialelor pornografice în care implică copii.*

Copiii suferă de pe urma abuzului. Abuzul fizic provoacă traume de diferit grad, răniri şi alte probleme de ordin medical. Abuzul emoţional provoacă copilului frică, depresie, teamă de lumea înconjurătoare, neîncredere în oamenii din jur şi probleme de comunicare astfel încât lumea din jurul devine în mintea copilului înspăimântătoare şi primejdioasă. Ca rezultat, copiii încep să creadă că ei sunt răi şi merită să fie abuzaţi.

Părinții pot abuza copiii din diferite motive: fie că sunt supărați în general, fie că sunt supărați pe copil, fie că vor să se simtă puternici sau că au fost abuzați ei înşişi în copilărie şi nu cunosc alte metode de educare a copiilor.

Stresul părinților este un factor care în mare măsură poate induce abuzul față de copii. Stresul provine din mai multe motive:

- ***Izolarea familiei*** *– fără ajutorul şi suportul prietenilor şi al rudelor, problemele zilnice pot stresa viața părinților.*
- ***Problemele financiare*** *– lipsa banilor stresează puternic familia. Un părinte poate vedea în cerințele copilului un reproş la adresa insuccesele sale şi a lipsei de bani. În cele din urmă copilul este bătut, înjosit, iar părintele nu-şi dă seama de ce o face.*
- ***Problemele familiale*** *– într-o căsnicie nefericită părinții copiilor sunt supărați, depresați sau indignați şi îşi pot răsfrânge emoțiile negative asupra copiilor.*
- ***Boala sau disabilitățile copiilor*** *– asemenea copii necesită multă atenție şi răbdare din partea părinților. Boala sau disabilitatea presează financiar şi emoțional familia.*
- ***Alcoolul şi drogurile.*** *Alcoolul şi drogurile creează situații când părinții nu-şi mai pot controla emoțiile şi agresează copilul.*

Oricât de serioase ar fi problemele părinților, ele nu îndreptățesc abuzul. Când vă confruntați cu astfel de probleme, cereți ajutorul psihologilor, în special ai celor care activează în cadrul diferitor centre de prevenire a abuzului. Multora le este frică să raporteze abuzul sau să ceară ajutor crezând că aceasta ar putea să le distrugă familia. Adevărul este însă că cerând ajutor vă protejați copilul şi vă ajutați familia să-şi rezolve problemele.

După informații suplimentare sau ajutor, telefonați la:

75-39-03 Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii

22-01-19 Centrul de asistență psihologică pentru familie, Chişinău

Secțiile ocrotirea copilului pe lângă primăria mun. Chişinău

23-71-02 Organizația obştească „Salvați Copiii”

Inspectoratele de poliție

Copiii mici pot deveni victime ale abuzului din partea părinților dar şi din partea persoanelor străine sau chiar a copiilor mai mari din familie. O dată ce copilul devine mai mare e bine să-l învățați nişte reguli simple:

1. Înainte de a merge undeva, să întrebe părinții dacă îi permit să plece şi să anunțe părinții sau persoana care are grijă de el unde şi cu cine se duce, chiar dacă cunoaşte persoana respectivă.
2. Să obțină permisiunea părinților înainte de a accepta bani, dulciuri, cadouri, etc.
3. Să refuze pe oricine care încearcă să-l atingă sau să-l pipăie într-un mod nepermis, care-i provoacă teamă, neplăcere sau dezgust. În asemenea cazuri, să relateze cele întâmplate unui adult în care are încredere.
4. Să ştie că nu are nici o vină dacă cineva l-a atins într-un mod neplăcut.
5. Să aibă încredere în sentimentele sale. Să discute cu adulții problemele pe care nu le poate depăşi.
6. Spuneți-i că în jurul lui sunt multe persoane cărora le pasă de el şi sunt gata să-l asculte şi să-l ajute şi că niciodată nu e prea târziu să ceară ajutor.
7. Spuneți-i că este o persoană deosebită şi foarte dragă Dvs. şi are dreptul să se simtă în siguranță.

Ajutați-vă copilului să devină o persoană protejată, puternică şi liberă!

Rezumat

Dragi părinți! Ați avut de parcurs un drum lung de la naşterea copilului şi până în prezent. Bănuim că nu a fost tocmai uşor, dar ați fost răsplătiți prin clipe de neuitat alături de el! Şi, în final, ați însuşit arta dificilă de a fi părinți. Felicitări!

Modestele îndrumări pe care vi le-a oferit acest ghid sunt şi un îndemn ca atunci când fiul sau fiica Dvs. vor avea dificultăți de sănătate sau de comportament, să apelați la ajutorul specialiştilor: medici, psihologi, pedagogi. Nu încercați să rezolvați în singurătate problemele care vă depăşesc.

Totodată ne-ar bucura dacă pe parcurs ați reținut şi câteva lucruri esențiale:

- *Fiecare copil este o Persoană unică şi irepetabilă.*
- *El are un specific înnăscut – deci nu încercați să-l modelați conform unui ideal deja existent, ci ajutați-l să-şi manifeste propria personalitate.*
- *Pentru a se realiza, copilul are nevoie de o familie stabilă. Fiți mereu împreună alături de el!*
- *Creşterea şi educarea unui copil se bazează pe o relație emoțională umană. Ea nu se reduce doar la reguli şi legi. Fiți toleranți şi nu-i impuneți reguli prea aspre! Ele trebuie să se potrivească cu Eu-l copilului.*
- *Nu uitați că ați fost şi dumneavoastră copii – numai aşa vă veți înțelege propriul copil.*

Anexa 1

Curbele de creştere

Creşterea fiecărui copil este individuală, dar poate fi evaluată utilizând curbele de creştere elaborate în baza standardelor Organizației Mondiale a Sănătății. Există curbe separate pentru greutate, circumferința capului, perimetrul cranian şi lungimea corpului. În cazul ghidului actual curbele sunt reprezentate pentru două perioade de vârstă: 1 lună – 3 ani şi 3 – 7 ani.

Curbele sunt reprezentări grafice cu două axe: axa orizontală pentru vârsta copilului şi axa verticală pentru valorile corespunzătoare ale greutății şi lungimii corpului. Circumferința capului se măsoară doar pentru perioada de vârstă 1 lună – 3 ani. Astfel, veți găsi mai jos cinci curbe.

Măsurările valorilor greutății şi lungimii corpului, cât şi a circumferinței capului vor fi făcute de medicul de familie în cadrul vizitelor planificate la medic. După fiecare măsurare, notați valorile obținute în tabelele de creştere prezente în fiecare compartiment de vârstă al ghidului. Notați valorile obținute şi în curbele de dezvoltare, apoi comparați rezultatele cu datele înscrise în culoarele de creştere.

Cum se efectuează măsurările

Circumferința capului (perimetrul cranian)

Măsurările circumferinței capului trebuie să fie lăsate pe seama lucrătorilor medicali. Circumferința capului trebuie întotdeauna să fie măsurată de la mijlocul distanței dintre sprâncene şi linia părului din față şi proeminența occipitală din spate. Trebuie utilizată o panglică metalică sau plastică: nu se recomandă a folosi în acest scop metrul pentru cusut sau unul de hârtie.

Greutatea corpului

Măsurarea greutății trebuie lăsată în seama lucrătorilor medicali. Un sugar sau un copil mic trebuie întotdeauna cântărit dezbrăcat pe un cântar automat sau unul manual. Un copil mai mare trebuie cântărit pe un cântar în picioare, îmbrăcat cu minimum de haine.

Lungimea corpului (la copilul până la 2 ani)

Lucrătorii medicali, folosind instrumentarul şi tehnica corespunzătoare, trebuie întotdeauna să efectueze măsurările, culcând copilul pe spate.

Măsurările pot fi efectuate la domiciliu, dar utilizând aceeaşi metodă, folosind masa în locul echipamentului. O persoană trebuie să țină capul copilului lipit de un reper fix, cu fața *orientată* în sus. Cea de-a doua persoană trebuie să ia un obiect tare (de ex., o carte mare) şi să-l alipească uşor de călcâiele copilului şi apoi să măsoare distanța dintre reper şi carte cu o riglă metalică.

Înălțimea în picioare (la copilul mai mare de 2 ani)

Lucrătorii medicali trebuie întotdeauna să măsoare înălțimea în picioare folosind echipamentul şi tehnica corespunzătoare.

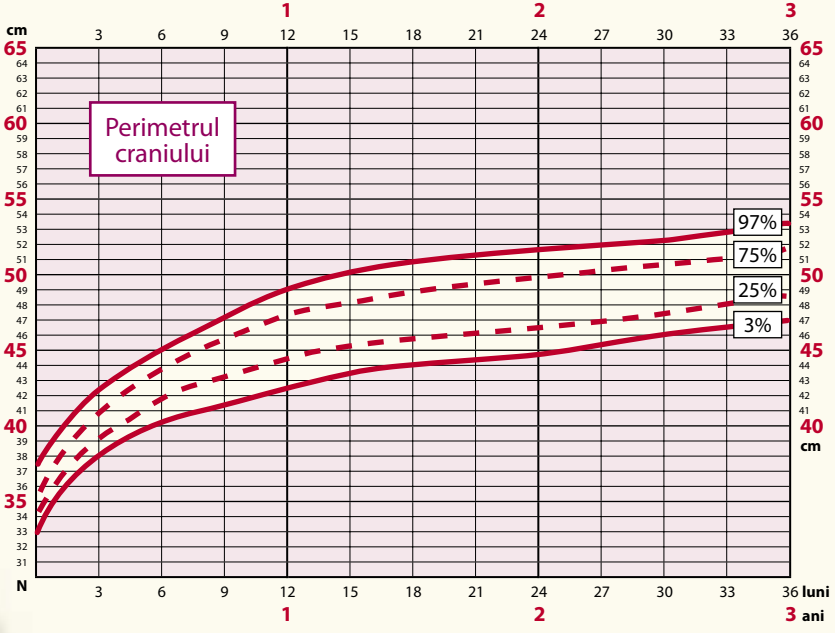
Măsurările pot fi efectuate la domiciliu folosind aceeaşi tehnică, dar cu utilizarea

unei suprafețe verticale (anume, uşă sau perete fără radiatoare, conducte sau o masă mare de călcat) în locul echipamentului. Picioarele copilului trebuie să fie împreună cu tot cu călcâie, fesele şi scapulele atingând linia verticală cu fața în afară. Fixați o carte pe capul copilului, marcați poziția unde baza cărții se atinge de perete şi măsurați distanța de la podea cu o ruletă metalică.

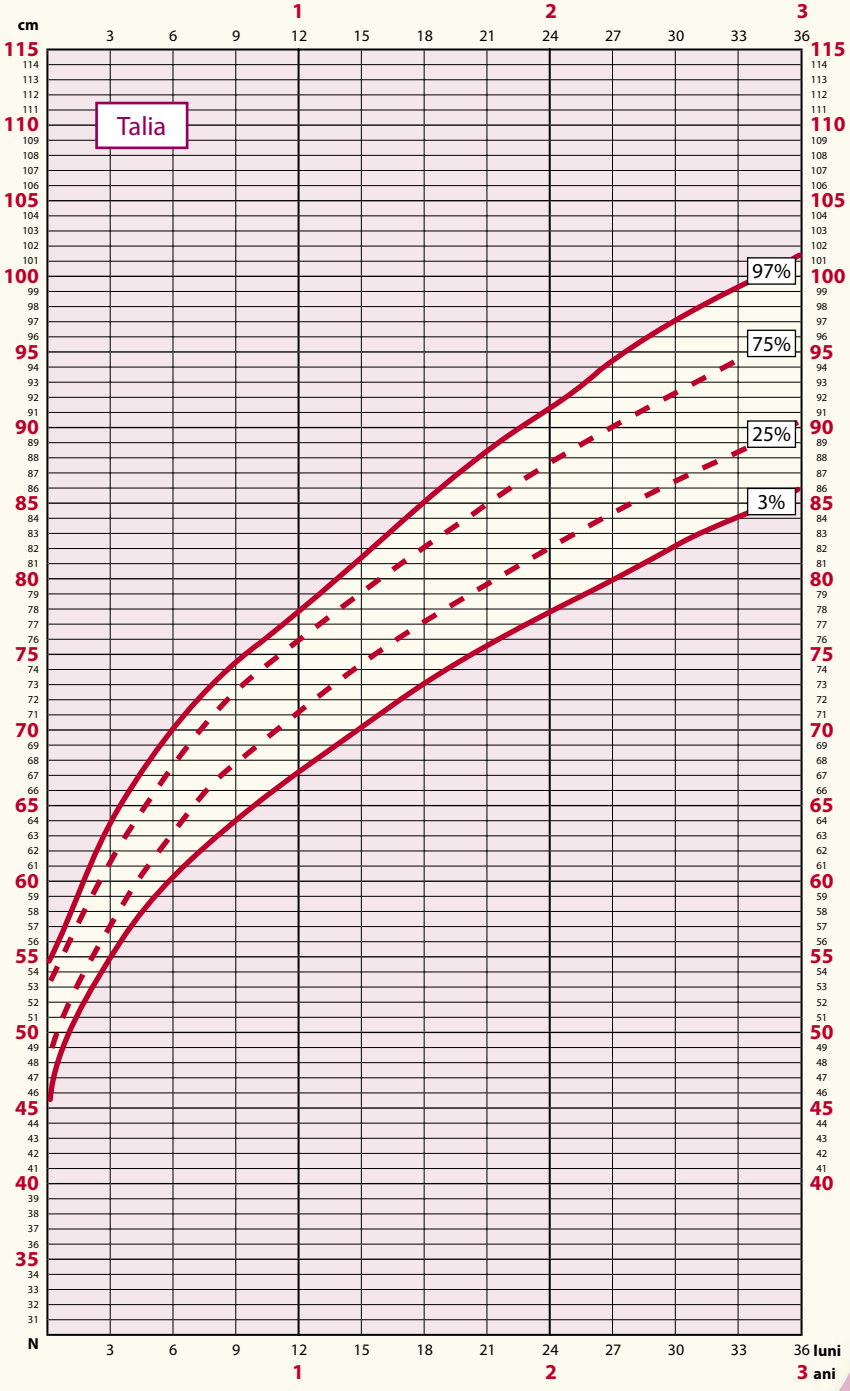
Indicații pentru înregistrarea şi introducerea datelor în curbele de creştere

Folosiți datele din tabele pentru a fixa fiecare măsurare pe grila curbei. Unind punctele corespunzătoare vârstei de la o lună până la 3 ani veți obține o linie care va fi curba de creştere a copilului. O curbă de creştere normală este una care merge exact deasupra /paralel cu una din liniile centilice tipărite (culoarele de creştere). În mod normal, circa 94% din copii se încadrează în culoarele respective.

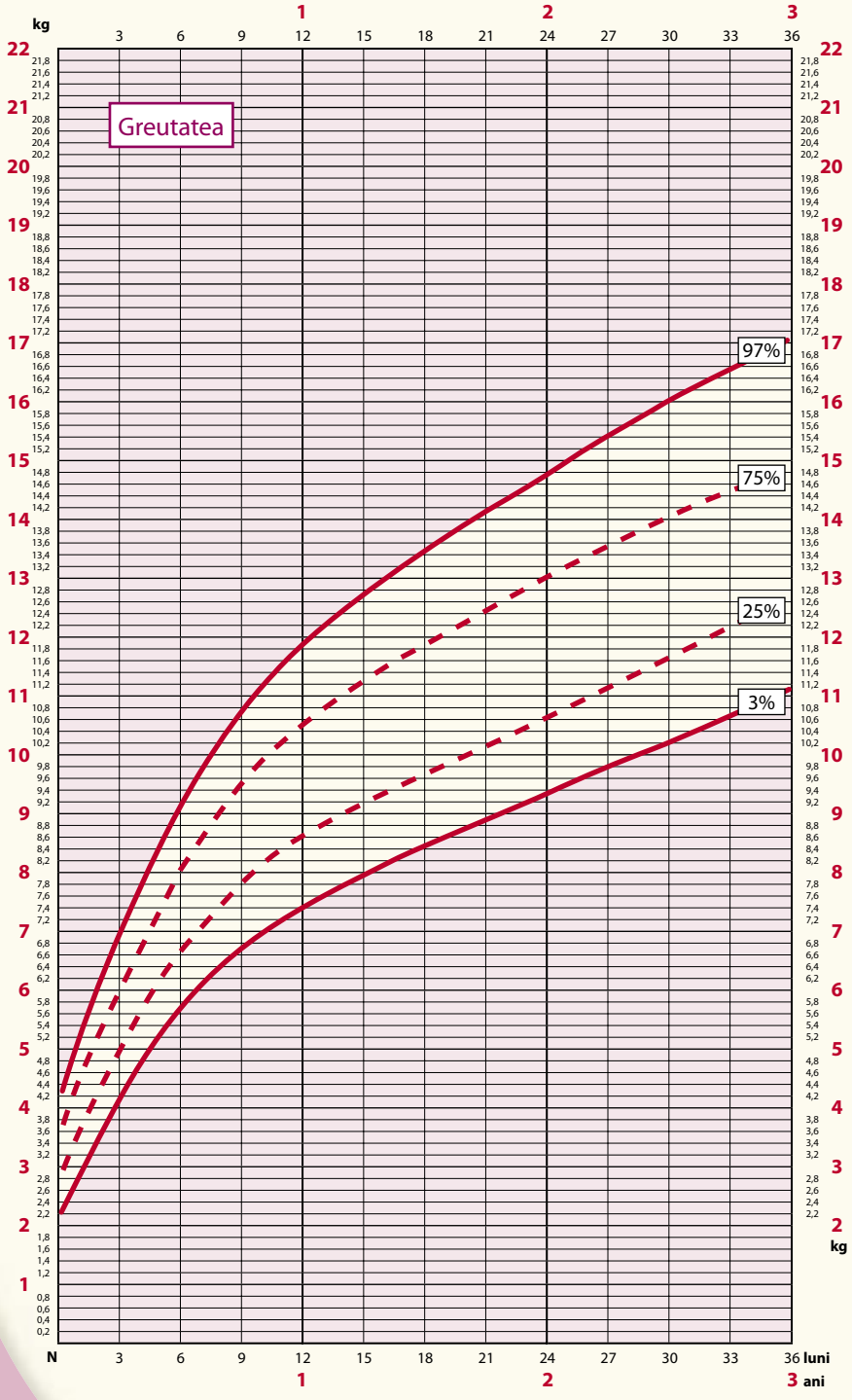
Dezvoltarea fizică a copilului de la naştere până la 3 ani



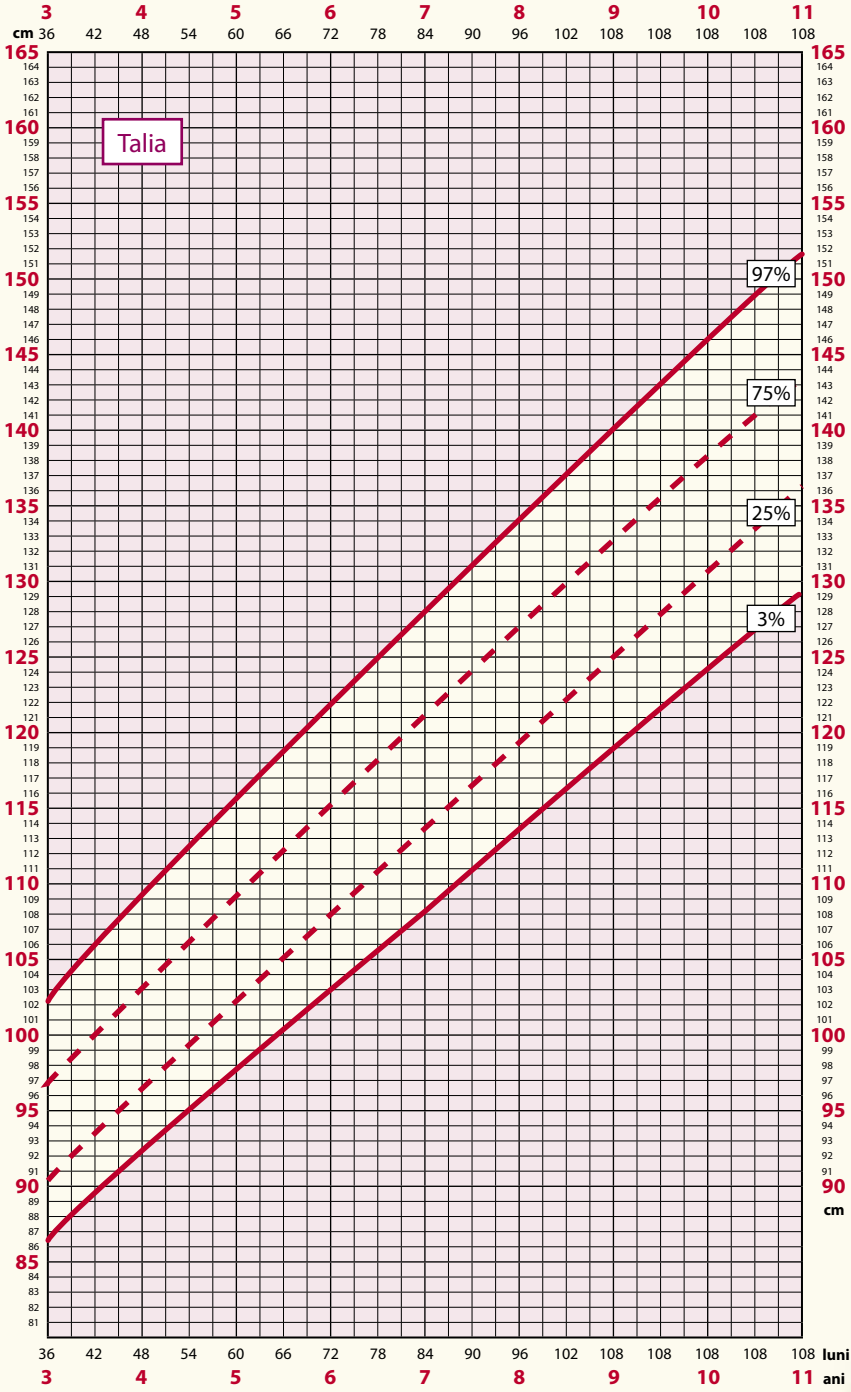
Dezvoltarea fizică a copilului de la naştere până la 3 ani



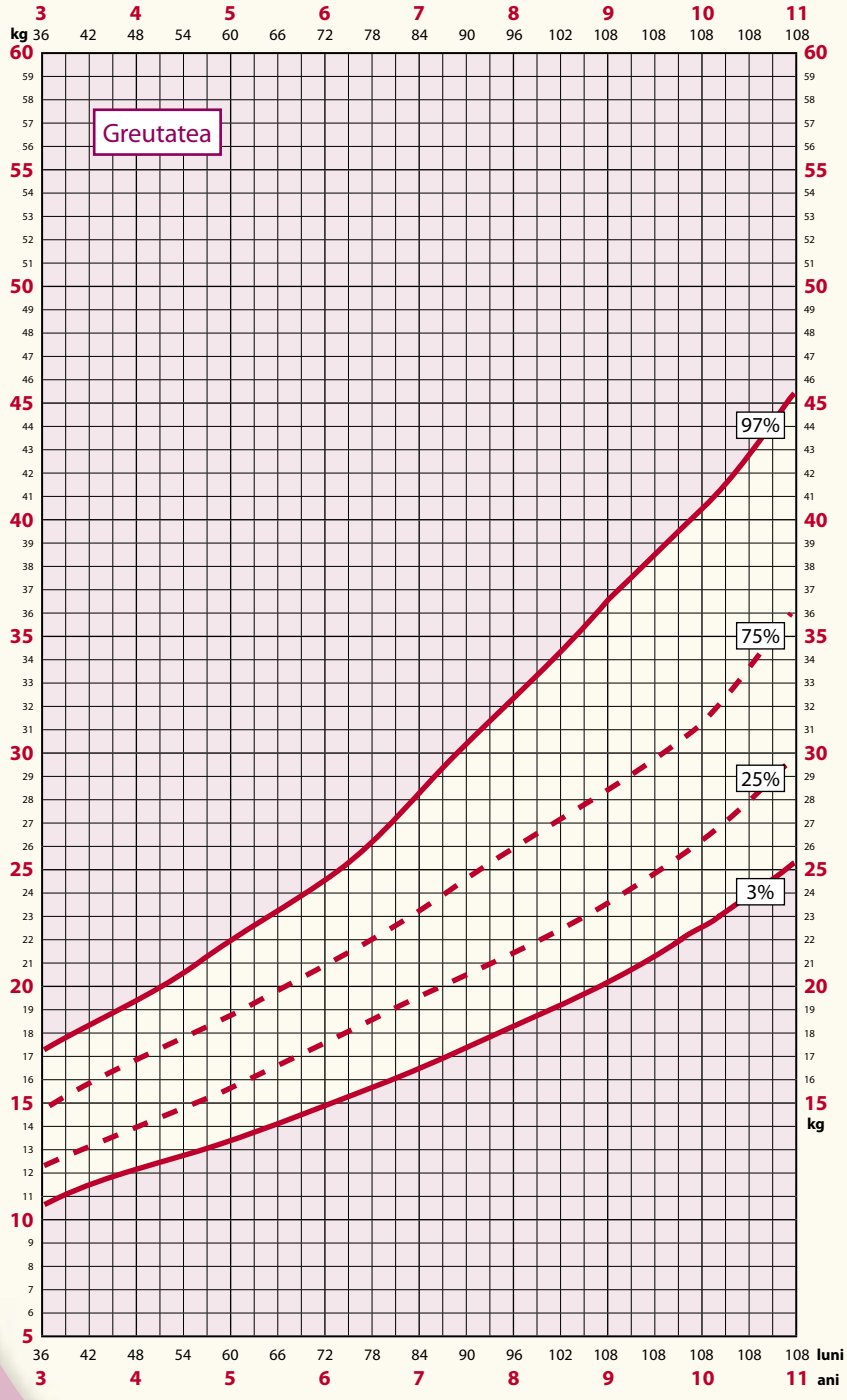
Dezvoltarea fizică a copilului de la naştere până la 3 ani



Dezvoltarea fizică a copilului de la 3 până la 11 ani



Dezvoltarea fizică a copilului de la 3 până la 11 ani



Anexa 2

Standardele de îngrijire a copilului

Examinarea medicală a copilului se efectuează de către medicii de familie şi asistentele medicilor de familie în conformitate cu Standardele de îngrijire aprobate de Ministerul Sănătăţii atât în condiţii de ambulator cât şi la domiciliu. Rezultatele examinării se înscriu în „Fişa de dezvoltare a copilului". Programul UNIC al asigurărilor obligatorii de asistenţă medicală prevede scheme-standard de supraveghere în dinamică a copilului sănătos de la naştere până la 18 ani. Aceste standarde sunt necesare pentru monitorizarea dezvoltării unui copil sănătos.

În cadrul examenelor profilactice se evaluează dezvoltarea fizică şi neuropsihică, se depistează riscurile crescute de îmbolnăvire, se apreciază alimentaţia şi se fac recomandări privitor la alimentaţia adecvată vârstei, se fac investigaţii de rutină şi consultaţiile medicilor specialişti.

Planul examenelor profilactice:

- la 1, 2, 3, 4, 5, **6*,** 7, 8, 9, 10, **12 luni* ,** 1 an 3 luni, 1 an 6 luni, 1 an 9 luni, 2 ani, 2 ani 6 luni, 3, 4, 5, 6, **7*,** 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, **15*,**16, 17 ani (la instituţia medicală).

NOTĂ: la vârsta marcată * se va efectua examinare de bilanţ conform Standardelor de îngrijire a copilului sănătos.

Pentru cazurile cu risc sporit, planul va fi adaptat în funcţie de necesitate (în mod individual).

Orarul de supraveghere a copilului la domiciliu (de către asistenta medicului de familie)

- perioada neonatală: în primele 3 zile după externare din maternitate; o dată în săptămână, până la împlinirea vârstei de o lună; la o lună.
- în intervalul 1-2 luni – două vizite; la 2-3 luni – o vizită; la 3-4 luni, două vizite; la 4-5 luni – o vizită; la 5-6 luni – două vizite; la 7, 8, 9, 10, 11 luni – lunar; la 1 an – două vizite.
  - *În cadrul vizitelor la domiciliu, asistenta medicului de familie va studia minuțios starea generală a copilului, modul de alimentare a copilului, va examina respectarea de către părinți a condițiilor sanitaro-igienice şi a recomandărilor medicului de familie în vederea stimulării dezvoltării precoce a copilului (cu introducerea datelor în „Fişa de dezvoltare a copilului").*
  - *La 1, 2, 4, 6, 12 luni, 2 ani, 6/7 ani, 14/15 ani asistenta medicului de familie vizitează copilul pentru a depista eventualele reacții post vaccinale.*
  - *În cadrul fiecărei vizite la domiciliu asistenta medicului de familie va consulta mama referitor la modul sănătos de viață, stimularea dezvoltării neuropsihice, etc.*

Planul de supraveghere a specialiştilor de profil

- **maternitate:** *neurolog, oftalmolog, chirurg/ortoped;*
- **1 lună:** *neorolog, oftalmolog, chirurg/ortoped;*
- **3 luni:** *neorolog, oftalmolog, chirurg/ortoped;*
- **12 luni:** *neorolog, oftalmolog, chirurg/ortoped, stomatolog, otorinolaringolog;*
- **7 ani (până la şcoală):** *neorolog, oftalmolog, chirurg/ortoped, stomatolog, otorinolaringolog, psihiatru, logoped (în funcție de necesitate);*
- **11 ani (clasa IV):** *neorolog, oftalmolog, chirurg/ortoped, stomatolog, otorinolaringolog, psihiatru, endocrinolog, logoped (în funcție de necesitate);*

- **15 ani (clasa IX):** *neorolog, oftalmolog, chirurg/ortoped, stomatolog, otorinolaringolog, psihiatru, endocrinolog (în funcție de necesitate), ginecolog (fetele);*
- **17 ani (clasa XII):** *neorolog, oftalmolog, chirurg/ortoped, stomatolog, otorinolaringolog, psihiatru, endocrinolog (în funcție de necesitate), ginecolog (fetele);*

Planul investigațiilor paraclinice

- ***Hemoleucograma*** *(analiza generală a sângelui) este prevăzută la vârsta de 3 luni, 12 luni, 3 ani, 7, 11, 15, 17 ani;*
- ***Analiza generală a urinei (urina sumară)*** *este prevăzută la vârsta de 3 luni, 12 luni, 3 ani, 7, 11, 15, 17 ani;*
- ***Analiza maselor fecale la helminți*** *este prevăzută la vârsta de 12 luni; 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 15, 17 ani;*
- ***Frotiu după Papanicolau*** – 18 ani (la fete).

Anexa 3

Bolile infecţioase care pot fi prevenite prin imunizare

Bolile infecţioase sunt boli care se transmit de la o persoană la alta prin aer, obiecte, apă şi alimente. Multe boli infecţioase prezintă un pericol extrem de mare sănătăţii şi vieţii copiilor. Numai vaccinarea oferă o protecţie sigură şi de lungă durată şi previne răspândirea acestor boli.

Vaccinurile sunt inofensive şi copiii pot fi vaccinaţi chiar dacă suferă de unele boli sau urmează tratament. Anume asemenea copii au un risc mai mare de îmbolnăvire cu boli infecţioase, iar boala poate decurge mai greu. Dacă din careva motive copilul Dvs. a omis procedura vaccinării, vă recomandăm să vă adresaţi la medicul de familie pentru a prelua vaccinarea cât mai curând posibil.

Majoritatea vaccinurilor se administrează prin injectare. Pentru a obţine o protecţie îndelungată şi sigură împotriva infecţiilor (imunitate), vaccinurile necesită să fie aplicate la anumite perioade de vârstă a copilului, conform prevederilor calendarului de vaccinări. Vaccinurile combinate pot oferi protecţie împotriva câtorva infecţii prin aplicarea unei singure injecţii (de exemplu vaccinul DTP oferă protecţie împotriva difteriei, tetanosului, tusei convulsive). Ele nu prezintă riscuri sporite sănătăţii, iar administrarea lor este mult mai convenabila.

Vaccinurile sunt preparate biologice active şi provoacă anumite reacţii ale organismului, care, în marea lor majoritate, sunt considerate normale. Rugaţi lucrătorul medical să vă informeze despre reacţiile posibile după administrarea fiecărui vaccin.

În general, copiii suportă normal administrarea vaccinurilor. Uneori, în primele ore după ce i s-a adminstrat vaccinul, copilul poate fi agitat, capricios sau, dimpotrivă, somnolent, îi apare

roşaţă şi indurație în locul injecției, creşte uşor temperatura corpului. În cazuri foarte rare, în primele 2-3 săptămâni după injecție pot apărea pete pe piele, roşaţa gâtului sau dureri slabe de cap şi în articulații. Acestea sunt semne slab pronunțate, similare semnelor de infecții şi dispar în scurt timp.

În cazul apariției acestor reacții sau a modificării comportamentului copilului solicitați imediat consultația medicului.

Părinții şi persoanele care îngrijesc de copil sunt responsabili de ocrotirea sănătății copilului. Vaccinarea oferă o protecție sigură şi de lungă durată împotriva infecțiilor din copilărie. Alegeți vaccinarea! Vaccinați copiii!

În Republica Moldova vaccinarea copiilor este gratuită.

Administrarea vaccinurilor se face numai cu seringi şi ace de unică folosință.

Hepatita virală de tip B

Hepatita virală de tip B este o afecțiune gravă a ficatului şi e larg răspândită în Moldova. Se transmite de la mama infectată la făt în timpul naşterii sau de la o persoană infectată la alta atunci când ambii folosesc în comun obiecte de igienă personală (periuța de dinți). Se mai transmite prin intermediul instrumentarului medical contaminat, prin intermediul seringilor, instrumentarului chirurgical sau stomatologic nesteril. Între adulți virusul poate fi transmis şi în timpul actului sexual.

Provoacă dereglări grave ale funcțiilor ficatului (hepatită sau „gălbenări", insuficiență hepatică, adică blocarea funcțiilor normale ale ficatului, ciroza ficatului şi deces). Unele persoane nu manifestă afecțiuni ale ficatului, dar rămân pentru toată viața purtători cronici de viruşi şi pot infecta persoane sănătoase.

Hepatita virală de tip B poate fi prevenită prin vaccinarea cu vaccin împotriva hepatitei de tip B. Este nevoie de trei doze de vaccin: prima doză se administrează în prima zi de viață, iar următoarele – la vârsta de 1 şi 6 luni.

Tuberculoza

Tuberculoza este o infecție care provoacă boli de lungă durată cu evoluție gravă. Microbii de tuberculoză distrug țesutul plămânilor, oaselor, ochilor şi a organelor interne şi lasă sechele deformante pentru toată viața. Boala începe aproape neobservată. Infecția este deosebit de rezistentă şi se supune slab tratamentului care, de regulă, durează luni în şir. Maladia afectează grav dezvoltarea şi creşterea copilului.

Vaccinarea cu vaccin împotriva tuberculozei se efectuează in primele zile de viata si reduce considerabil riscul de îmbolnăvire.

Poliomielita

Poliomielita cauzează paralizii grave ale muşchilor corpului. Starea de îmbolnăvire nu se supune tratamentului şi se soldează cu invaliditate pe viață sau deces.

Copilul urmează să fie vaccinat cu patru doze de vaccin de poliomielită până la vârsta de doi ani. Dozele se administrează cu o periodicitate de 2 luni. Pentru a asigura imunitatea pe tot parcursul vieții, copilului i se administrează încă o doză de vaccin la vârsta de 6-7 ani.

Difteria, tetanosul şi pertusa

Difteria se răspândeşte de la copilul bolnav la cel sănătos pe calea aerului. Infecția provoacă dureri în gât, în articulații, febră severă, dureri de inimă şi insuficiență cardiacă. Tratamentul poate salva viața doar a nouă bolnavi din zece. În lipsa tratamentului, îmbolnăvirea de difterie se poate solda cu decesul copilului.

Tetanosul începe atunci când țărâna, care deseori conține spori de tetanos, nimereşte pe suprafața unei răni, chiar şi a celei superficiale. Toxinele sporilor de tetanos atacă măduva spinării şi creierul şi provoacă contractarea puternică a muşchilor cutiei toracice şi ale membrelor, dificultăți la respirație şi probleme cardiace. Majoritatea bolnavilor de tetanos decedează.

Pertusa (tusea convulsivă, tusea măgărească) se răspândeşte uşor atunci când copilul bolnav tuşeşte sau strănută. Provoacă febră, slăbiciune şi tuse puternică de lungă durată care împiedică copilul să mănânce, să bea şi chiar să respire. Copilul devine extenuat şi complet slăbit. Pertusa poate cauza pneumonii, pierderi de conştiinţă şi afecţiuni ale creierului. La copii de 1 an adesea se termină cu deces.

Difteria, tetanosul şi pertusa pot fi prevenite prin vaccinarea copilului cu patru doze de vaccin combinat de difterie, tetanos şi pertusă (DTP) pe parcursul primilor 2 ani de viaţă. Copilul va mai fi vaccinat la vârsta de 6–7 şi 14–15 ani.

Rujeola, oreionul şi rubeola

Rujeola, oreionul şi rubeola sunt infecţii care se răspândesc extrem de repede de la o persoană la alta prin tuse, strănut sau chiar în momentul când persoana vorbeşte.

Rujeola este însoţită de pete roşii, afectarea căilor respiratorii şi a ochilor. Poate cauza afecţiuni oculare, ulceraţii ale cavităţii bucale, pneumonii şi afecţiuni ale creierului. La copiii de până la 1 an adesea se termină cu deces, iar în perioada prevaccinală îmbolnăvirile de rujeolă erau cauzele majore de deces la copii.

Oreionul (parotidita epidemică) cauzează dureri de cap, febră, inflamarea glandelor din regiunea gâtului, care conferă feţei şi gâtului un aspect specific de la care şi se trage în popor denumirea maladiei – purcel. Poate cauza pierderea auzului, meningită şi afecţiuni ale creierului. În cazul când se îmbolnăvesc băieţii sau bărbaţii tineri, ei pot suferi o inflamare a glandelor genitale cu afectarea ulterioară a funcţiilor reproductive.

Rubeola se transmite de la mamă la făt şi, din această cauza, prezintă un pericol deosebit de mare pentru femei în perioada graviditătii. Pericolul se trage din faptul că virusul rubeolei atacă fătul şi poate cauza pierderea sarcinii şi avortul. În cazul când sarcina continuă, virusul afectează grav dezvoltarea fătului şi copilul poate să se nască cu vicii severe înnăscute (defecte ale inimii, văzului, auzului) cunoscute ca sindromul congenital al rubeolei.

Rujeola, oreionul şi rubeola pot fi prevenite prin vaccinarea copilului cu vaccin combinat de rujeolă, oreion si rubeolă (ROR). Vaccinarea inițială se efectuează la vârsta de 12 luni iar când copilul împlineşte 6-7 ani este indicată vaccinarea cu încă o doză de vaccin.

Hemofilus influenzae tip B (Hib)

Hib provoacă meningita severă (inflamare a țesuturilor care înconjoară creierul) însoțită de febră şi dureri puternice de cap, artrite (inflamare a articulațiilor), afecțiuni ale pielii şi, deseori, inflamarea purulentă a mucoasei cavităților craniene (sinusita, gaimorita, etc). Tratamentul acestor stări este deosebit de dificil şi îndelungat, iar îmbolnăvirea copiilor mai mici de 1 an se poate solda cu deces.

Vaccinarea copiilor cu vaccinuri Hib va fi introdusă în Republica Moldova în anii apropiați.

Anexa 4

Calendarul vaccinărilor

	Data prezentării la vaccinare	Împotriva hepatitei virale B HVB	Împotriva tuberculozei BCG	Împotriva poliomielitei VPO	Împotriva difteriei, tetanosului, tusei convulsive DTP	Împotriva difteriei, tetanosului DT-M	Împotriva rujeolei, parotitei, rubeolei ROR	Împotriva Hib (din 2004)
24 ore		HVB1						
4-7 zile			BCG1					
1 lună		HVB2						
2luni				VPO1	DTP1			Hib 1
4 luni				VPO2	DTP2			Hib 2
6 luni		HVB3		VPO3	DTP3			Hib 3
12 luni							ROR1	
22-24 luni				VPO4	DTP4		ROR2	
6-7 ani			BCG2	VPO5		DT-M5		
14-15 ani						DT-M6		

Anexa 5

Îngrijirea copilului bolnav

Imunizarea, alimentația adecvată și îngrijirea corectă a copilului asigură o stare bună a sănătății lui, însă se mai întâmplă ca copiii să se îmbolnăvească.

Aici vă vom prezenta câteva sugestii privind îngrijirea copilului bolnav.

Febră sau temperatura corpului mai mare de 38°C, este legată de stările de răceală, faringite sau infecții ale urechilor. Febra poate însoți și afecțiuni mai grave ca pneumoniile, infecții ale tractului urinar și multe tipuri de infecții virale. Unii copii fac febră după ce sunt vaccinați.

Găsiți mai jos o tabelă care prezintă simptome și maladii, care, de obicei, cauzează febra.

Simptome	Maladia/ boala
Febră, tuse, eliminări din nas, respirație dificilă, dureri în gât și/ sau dureri în mușchi	Răceala, gripa, alte infecții respiratorii
Febră, amețeli, dureri în urechi, eliminări din urechi	Infecții ale urechilor
Febră, noduli limfatici măriți, dureri în gât	Tonzilită (angină), infecții cu streptococi sau virale, mononucleoză
Febră, grețuri și/sau vomă, diaree și crampe (dureri în stomac)	Gastroenterită infecțioasă

De una singură, ridicarea temperaturii corpului copilului până la 38°C nu cauzează daune serioase chiar dacă durează 1-2 zile. Asemenea stare poate trece fără tratament. Dacă, însă, temperatura corpului creşte brusc până la cifre mari, în câteva ore, atunci poate declanşa convulsii, supranumite febrile: copilul devine palid, muşchii îi sunt rigizi şi poate pierde cunoştinţa.

Pentru a preveni convulsiile febrile este important să observaţi atent starea copilul atunci când nu se simte bine. Măsuraţi temperatura corpului de câteva ori pe zi, mai ales în orele de după-amiază. Consultaţi medicul **imediat,** dacă aţi constatat că copilul are febră (temperatură mai mare decât 38°C). Medicul va aprecia starea copilului, va stabili diagnoza şi vă va prescrie tratament.

Între timp, daţi copilului să bea cât mai mult lichid. Nu-l forţaţi să mănânce, dacă nu doreşte. Urmaţi prescrierile medicului, dar dacă starea copilului nu se îmbunătăţeşte peste 2-3 zile, consultaţi din nou medicul.

IMPORTANT! Dacă copilul are dureri în urechi, în nici un caz nu picuraţi ulei, oţet sau alte soluţii. Nu aplicaţi făină încălzită în caz când copilul are eliminări din urechi. Urmaţi doar tratamentul indicat de medic. Nu încetaţi tratamentul, chiar dacă simptomele au dispărut, prelungiţi tratamentul indicat până la sfârşit.

Când copilul este tratat acasă:

- *Continuaţi alimentarea naturală a copilului;*
- *Nu daţi copilului mai mic de 6 luni alte lichide decât laptele mamei;*
- *Alăptaţi copilul mai des;*
- *Păstraţi în camera micuţului o temperatură de circa 22°C;*
- *Ajutaţi copilul să respire, curăţindu-i nasul cu o pompă specială care se găseşte în farmacii;*
- *Aerul din camera copilului trebuie menţinut proaspăt, umed, curat, fără fum de ţigară sau de la sobe, care dăunează grav sănătăţii lui.*

Adulții, care au infecții respiratorii acute (IRA), nu trebuie să stea în preajma copiilor mici. Tuşind şi strănutând, ei pot molipsi şi copiii.

Diaree acută

Diareea este o stare periculoasă sănătății copilului, care se caracterizează prin apariția scaunului lichid de culoare galbenă, verde sau foarte întunecată, care conține mucozitate sau sânge. Dacă ați observat că are un scaun mai frecvent – încă nu înseamnă că are diaree. Este mai important tipul scaunelor pe care le are copilul decât numărul lor. Frecvența scaunului la nou-născut este de 8-10 ori, iar un copil mai mare poate avea scaun de 2 ori pe zi. Scaunul la diaree poate avea un miros fetid (deosebit de urât).

Scaunul obişnuit al unui copil care este alăptat are de obicei o culoare gălbuie şi o consistență moale. Deoarece aparența scaunului se poate schimba în funcție de alimentele pe care le primeşte copilul, Dvs. veți putea observa dacă ceva nu e în regulă. Când copilul începe să mănânce mâncare solidă, scaunul capătă consistență mai fermă şi are un miros mai pronunțat. Dacă la un moment dat scaunul solid al unui copil devine lichid, aceasta ar putea fi diaree.

Diareea poate deveni periculoasă atunci când copilul pierde mult lichid cu scaunul. În caz de diaree moderată, un copil care primeşte suficient lichid, se va face bine în 2-3 zile.

Diareea este cauzată de infecție gastrointestinală, utilizare de antibiotice, sau, în cazul unui copil mai mare, de dietă cu o cantitate excesivă de suc sau fructe. Diareea poate fi cauzată şi de intoxicații alimentare, alergii la lapte sau paraziți. Unii pediatri consideră că erupția dinților poate cauza lichefierea scaunului, dar aceasta nu este diaree.

Dacă aveți temeri că copilul are diaree, primul pas este să vă asigurați că bea destul lichid. Dacă copilul nu vomită, continuați să-l alăptați cât mai des. Dacă vomită, dați-i cu lingurița câte

30-60 ml **soluție din săruri pentru rehidratare orală (SRO)** la fiecare jumătate de oră – praful pentru soluție poate fi cumpărat la orice farmacie. În nici un caz nu-i dați apă îndulcită, sucuri, sau ceaiuri dulci – băuturile care conțin zahăr vor atrage apa în intestine şi vor agrava diareea.

Dacă copilul este mai măricel şi obişnuit cu mâncarea solidă, continuați să-l hrăniți cu produse cum ar fi: orez, cartofi, pâine, iaurt. Dacă refuză să mănânce, nu insistați – o dată ce copilul va fi hidratat adecvat (va bea suficiente lichide), pofta va reveni în 1-2 zile.

Părinții unui copil mai mic de 3 luni trebuie **să apeleze fără întârziere la medicul de familie,** atunci când copilul are scaun lichid **şi**:

- *nu poate bea sau suge piept;*
- *vomită frecvent,*
- *are semne de deshidratare (guriţa uscată, este foarte însetat, agitat sau apatic, somnolent, nu se urinează 3 ore sau mai mult),*
- *are febră,*
- *are mai multe scaune lichide în una-două ore,*
- *urina îi este de culoare întunecată,*
- *are scaune cu sânge.*

Dacă copilul e mai mare de 3 luni, are o diaree moderată şi febră mai mult de o zi, contactați medicul de familie. Între timp dați-i soluție din săruri pentru rehidratare orală (SRO). ***Dizolvați conținutul pachetului SRO în volumul de apă indicat pe pachet. Dacă folosiți mai puțină apă decât se recomandă, soluția poate agrava diareea; prea multă apă, – va fi mai puțin eficientă. Nu adăugați SRO în lichide ca: lapte, supă, suc de fructe***. Ajutați copilul să bea din căniță, sau cu o linguriță, dar nu din biberon. Dacă copilul vomită, aşteptați 10 minute, apoi dați-i din nou să bea încet, cu înghițituri mici.

Boala durează, de obicei, între trei şi cinci zile. E important să ştiți că copilul care se însănătoşeşte după diaree trebuie hrănit cu o masă suplimentară în fiecare zi, timp de două săptămâni.

Nu trebuie să folosiți alte medicamente pentru diaree în afară de SRO, cu excepția cazului în care sunt prescrise de medic.

Diareea poate fi prevenită prin păstrarea alimentelor şi apei la temperaturi potrivite şi în locuri curate. **Spălatul pe mâini este cea mai sigură cale de a preveni diareea,** deoarece bacteriile care o cauzează sunt transmise de pe mâinile murdare la gură. Spălați-vă bine pe mâini şi învățați şi copilul de mic să se spele de fiecare dată când folosiți veceul sau vine de afară. Spălați bine fructele şi legumele înainte de a le folosi la gătit, deoarece bacteriile se pot transmite şi în aşa mod.

În cazul copiilor mai mici de doi ani, alăptarea previne diareea, deoarece laptele matern conține anticorpi care „atacă" bacteriile.

Anexa 6

Primul ajutor în caz de urgențe medicale

Dacă copilul nu respiră...

Verificați dacă copilul nu a adormit pur şi simplu, strigându-l pe nume, ciupindu-l uşor de picioruşe. Dacă copilul nu reacționează, **FORMAȚI 903 ŞI CEREȚI AJUTOR! Până soseşte ajutorul, acționați în conformitate cu punctele A, B şi C.**

A. Verificați

Culcați copilul pe spate. Cu o mână fixată pe frunte şi alta sub bărbie, înclinați uşor bărbia în direcția opusă pieptului. Apropiați urechea Dvs. de gura copilului timp de 5 secunde, ascultați-i respirația. Străduiți-vă să simțiți sau să auziți respirația, observați dacă pieptul sau burtica se mişcă.

B. Dacă copilul nu respiră, faceți-i respirație artificială:

Acoperiți cu buzele Dvs. nasul şi gura copilului. Suflați-i aer până se va ridica pieptul copilului. Luați buzele de pe gura şi nasul copilului pentru a permite expirația. Repetați de 4 ori.

C. Verificați bătăile inimii – pulsul:

Dacă nu auziți bătăile inimii, ÎNCEPEȚI COMPRESIA TORACELUI în regiunea sternului. Efectuați o respirație (vezi punctul B) după fiecare a patra compresie.

Continuați până soseşte ajutorul medical sau copilul începe să respire.

Dacă copilul a aspirat un corp străin

Asfixia – sufocarea cauzată de aspirația unui corp străin – este blocarea căilor respiratorii din cauza înecării cu un obiect sau cu fragmente de hrană care împiedică respirația copilului. Asfixia poate provoca un acces de tuse sau o blocare completă a căilor respiratorii, şi poate duce, în cazurile cele mai grave, la deces.

La copii sufocarea este deseori cauzată de hrana mestecată incomplet, înghițită în bucăți prea mari, în grabă, sau de înghițirea bomboanelor tari de tip caramelă. De asemenea, copiii au deseori tentația de a duce la gură obiecte mici, cum ar fi monedele, boldurile, nucile ş.a., care prezintă din acest motiv un pericol deosebit, dacă sunt lăsate în preajma lor.

Sufocarea este o urgență medicală. Sunați 903! Nu încercați să transportați copilul la spital!

În cazul în care copilul se învinețește sau încetează să respire înainte de venirea medicului, va fi nevoie să aplicați proceduri de urgență. Alegerea acestora va depinde de vârsta copilului.

Pentru copiii mai mari de 1 an se recomandă efectuarea manevrei Heimlich – o apăsare bruscă în regiunea abdomenului care provoacă tusea şi creează un jet de aer suficient de puternic pentru a elibera căile respiratorii.

Manevra Heimlich se face în felul următor: stați în spatele copilului, cuprindeți-l astfel încât mâinile Dvs. să se unească pe linia de mijloc a abdomenului copilului, imediat mai jos de coaste. Apucați cu o mâna cealaltă mână făcută pumn, şi apăsați brusc pe abdomen, cu o mişcare orientată în sus şi în interior, pentru a provoca tusea copilului. Manevra trebuie repetată până copilul este în stare să respire sau este întreruptă în cazul în care acesta îşi pierde cunoştința.

Dacă copilul îşi pierde cunoştința, culcați-l cu grijă la pământ, pe spate. Pentru a elibera căile respiratorii, puneți baza palmei (călcâiul palmei) în regiunea de mijloc a abdomenului, imediat

mai jos de coaste. Plasați cealaltă mână deasupra şi apăsați de 5 ori brusc cu ambele mâini, mişcările fiind orientate în sus şi în interior. Dacă căile respiratorii se eliberează şi copilul este în continuare fără cunoştință, trebuie să-i faceți respirație artificială („gură – gură" sau „gură – nas").

Pentru copiii mai mici de 1 an, aplicați 5 lovituri uşoare pe spate, urmate de 5 strângeri (apăsări) uşoare ale coşului pieptului. Copilul trebuie ținut sub un unghi, cu capul mai jos decât picioarele, astfel încât căile respiratorii să se elibereze mai uşor. Totodată, aveți grijă să sprijiniți capul copilului. Dacă copilul se învineţeşte sau pierde cunoştința, faceți respirație artificială.

Dacă copilul s-a ars sau s-a opărit

Stingeți orice flacără cu o pătură, o pânză, o haină groasă. Spălați regiunea arsă sau opărită sub un jet de apă rece curgătoare timp de 10 minute şi solicitați ajutor medical de urgență.

În nici un caz nu aplicați uleiuri sau vaselină pe arsuri!

Dacă copilul s-a otrăvit

Dacă copilul Dvs. a înghițit accidental substanțe toxice, pastile sau medicamente:

- **Apelați la serviciul de urgență sau medicul dumneavoastră!**
- *până la sosirea ajutorului medical calificat administrați copilului pastile de carbon şi diluați substanța înghițită oferindu-i copilului multe lichide – apă sau ceai;*
- *în cazul în care duceți copilul la un spital din apropiere, nu uitați să luați şi vasul din care a băut, pentru a-l arăta medicului;*
- *nu provocați voma copilului în cazul în care copilul a înghițit soluții puternice de acid şi bază (praf de spălat, soluții de spălat vesela, şampon, etc.).*

Prevenirea intoxicărilor (otrăvirilor):

Păstrați toate medicamentele, agenții de curățare și produsele cosmetice în locuri inaccesibile pentru copii. Încuiați sertarele în care sunt păstrate substanțe sau obiecte periculoase.

Nu păstrați substanțe toxice în sticle sau containere care au conținut sucuri sau alte produse comestibile.

Nu păstrați pasta de dinți, săpunul sau șamponul în același sertar cu produse periculoase.

Fiți deosebit de precaut/vigilent, dacă copilul Dvs. a înghițit o substanță toxică în trecut. Un copil care a suferit de o otrăvire în trecut este predispus să o facă din nou.

Niciodata nu spuneți copilului că medicamentul este o bomboană, pentru a-l face să o înghită. Aceasta ar putea să-l determine să ia pastile fără permisiunea adulților.

Anexa 7

Erupția dentară și îngrijirea dinților

Deşi creşterea dinților este un proces natural, mulți copii pot avea dureri la fiecare dinte care erupe. Apariția dinților îi face pe copii mai vulnerabili la infecții. Ea poate provoca manifestări respiratorii uşoare, reacții febrile sau tulburări digestive. Este foarte important să puteți deosebi manifestările legate de erupția dentară (iritabilitate, obrajii roşii, salivație permanentă, tendința de a muşca şi a-şi freca gingiile) de cele legate de apariția unei boli. Pentru siguranța copilului, consultați medicul de familie.

În perioada erupției dentare, puteți freca gingiile cu degetul curat sau îi puteți da copilului un inel curat din cauciuc. Suspensiile de Paracetamol fără zahăr sau gelul pentru dentiție, disponibile în farmacii, pot uşura durerile copilului. Dacă copilul Dvs. se simte foarte rău, contactați medicul de familie, deoarece cauza agitației lui ar putea fi alta decât dentiția.

În perioada erupției dentare nu sunt indicate jucăriile care nu pot fi spălate sau prelucrate cu soluție dezinfectantă (de ex., cele din blană artificială, de pluş, din stofă etc.), deoarece ele pot fi focarul infecțiilor. Selectați jucării din plastic sau cauciuc, care nu conțin părți mărunte. Zilnic spălați aceste jucării cu săpun. Nu dați jucăriile micuțului copiilor mai mari.

Deprindeți copilul să se spele pe dinți de mic. Începeți cu a-i arată periuța şi pasta de dinți sau arătați-i cum vă spălați Dvs. Copiii adoră să imite comportamentul celor adulți şi dacă îi arătați cum vă spălați pe dinți, va încerca şi el să repete acțiunea. Cumpărați-i o periuță şi o pastă de dinți care să corespundă vârstei sale. Aplicați pastă cât un bob de mazăre şi învățați-l cu răbdare să se spele pe dinți. Spuneți-i că trebuie să se spele atât pe dințişorii din față cât şi pe cei din fundul gurii şi arătați-i mişcările periuței de rotare, sus–jos, dreapta–stânga.

Pe la vârsta de 1 an puteți deja merge la stomatolog să vedeți cum cresc dințișorii şi să vă asigurați că sunt sănătoşi. Alegeți timpul vizitei aşa ca şi copilul şi Dvs. să fiți în dispoziție bună – astfel, amintirile copilului despre vizită nu vor fi stresante.

Caria dentară: Principalul vinovat de apariția cariilor dentare este „placa" – o substanță lipicioasă produsă de bacteriile din gură. Când placa vine în contact cu zahărul, se produce un acid care atacă smalțul dentar (stratul tare de pe suprafața dinților). Astfel se creează mici găurele care se măresc şi devin cavități. Cu cât copilul mănâncă mai multe dulciuri, cu atât se va produce mai mult acid nociv pentru dinți.

Din acest motiv nu se recomandă să îndulciți mâncarea şi mai ales lichidele pe care le dați copilului. Ar fi bine să diluați sucurile de fructe prea dulci şi să limitați consumul băuturilor comerciale. Pe măsură ce copilul creşte, nu-i dați gustări dulci între mese. Este suficient să mănânce o dată pe zi câțiva biscuiți sau o bomboană la desert.

Copiii învaţă de la viaţa pe care o trăiesc

- *Dacă copiii trăiesc fiind criticaţi, ei învaţă să condamne.*
- *Dacă copiii trăiesc într-un mediu ostil, ei învaţă să lupte.*
- *Dacă copiii trăiesc fiind ridiculizaţi, ei învaţă să fie timizi.*
- *Dacă copiii trăiesc fiind ruşinaţi, ei învaţă să se simtă vinovaţi.*
- *Dacă copiii trăiesc într-un mediu de toleranţă, ei învaţă să fie răbdători.*
- *Dacă copiii trăiesc fiind încurajaţi, ei învaţă să aibă încredere în sine.*
- *Dacă copiii trăiesc fiind lăudaţi, ei învaţă să aprecieze.*
- *Dacă copiii trăiesc într-un mediu în care domină dreptatea, ei învaţă să fie oneşti.*
- *Dacă copiii trăiesc într-un mediu sigur, ei învaţă să aibă încredere.*
- *Dacă copiii trăiesc fiind aprobaţi, ei învaţă să se placă.*
- *Dacă copiii trăiesc într-un mediu binevoitor, ei învaţă să descopere dragostea în lume.*